16.06.2021

CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDÌ

COOK

#32

ANNO 4 - N. 6

LA MIA DOLCE VITA ITALIANA

Un piatto di pasta è una delizia per il palato ma è il gelato mangiato alla luce abbagliante del sole estivo che appaga davvero
E la consapevolezza che si tratta di una sensuale indulgenza, così come altri dessert della tradizione, rende questo piacere ancora più struggente

di **Letitia Clark**
foto di Charlotte Bland
18

LAVINIA FAGIUOLI
*per il **Corriere della Sera***

Disegna da sempre ma lavora come illustratrice da poco più di un anno. Utilizza soprattutto disegno a china, collage, incisione e monotipia. Nel 2019 a Milano ha fondato il Collettivo La Touche, spazio di sperimentazione artistica

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

L'EDITORIALE

di **Angela Frenda**

Ci siamo, l'estate è arrivata. E con lei la voglia di fuggire in luoghi che finora ci apparivano troppo lontani. Ma noi di «Cook» abbiamo pensato di iniziare a portarveli in anticipo. E, con loro, le storie che sempre li accompagnano. Perché forse ci sentiamo un po' tutti come i personaggi di **Lavinia Fagiuoli**, l'illustratrice di questo mese: desiderosi di mordere un frutto che rappresenta, forse, quella vita che troppo a lungo siamo stati impossibilitati a vivere. Cominciamo con un menu che è un vero e proprio inno alla gioia. **Letitia Clark**, chef e food writer inglese, da quattro anni vive e lavora in Sardegna. Ha studiato alla Leith's School of Food and Wine e lavorato in diversi ristoranti inglesi. Per noi ha ideato un percorso di scrittura e di piatti ispirato al suo ultimo libro, *La Vita è Dolce*, appena uscito per Hardie Grant. L'icona di questo mese è dedicata invece a un personaggio iconico della gastronomia italiana, Dario Cecchini, il macellaio di Panzano che ha portato in tutto il mondo la sapienza di un lavoro vissuto con cura e attenzione al prodotto. Un elogio vivente dell'artigianalità da applicare sempre con cura e attenzione al consumatore. Ma l'intervista realizzata da Alessandra Dal Monte e scattata da Matteo Carassale ci rivela anche un uomo pensoso e malinconico, intriso di cultura e di voglia di cambiare il corso delle cose. Isabella Fantigrossi è andata invece a fare, per voi, un'esperienza abbastanza unica: al monastero di Camaldoli ha provato il percorso di benessere psicofisico ideato dal Professor Franco Berrino. E delle regole del suo stile di vita ispirazionale parla il suo racconto, accompagnato dalle immagini inedite realizzate da **Laura Spinelli**. La mia rubrica, la cucina delle donne, è invece dedicata a uno dei mei grandi miti, Laurie Colwin. Scrittrice e food writer scomparsa prematuramente, rappresenta l'anti Martha Stewart perché ha fatto dell'elogio del fiasco e dell'imperfezione un *way of life*. Come non amarla? L'illustrazione ritratto è della bravissima **Carlotta Gasparini**. Troverete poi, come ogni mese, il menu healthy ideato dalla nostra **Anna Villarini** (a proposito, avete acquistato il suo libro «La dieta totale»?), creato con **Alessandra Avallone**. E poi, sì, parliamo di riaperture e grandi aperture dei ristoranti. Sempre Isabella Fantigrossi, assieme a Gabriele Principato, ci raccontano le novità di questo mese. E i nomi sono pazzeschi: da Massimo Bottura a Ugo Alciati, tanto per citarne due. Il dolce di Lydia Capasso è anche lui tipicamente estivo: una meravigliosa custard cake alle albicocche, frutto principe di questa stagione e dunque da utilizzare subito! Infine, sapete che noi amiamo chiudere tutti i mesi con l'intervista a un personaggio famoso sui suoi gusti alimentari. Ebbene, stavolta Chiara Amati ha scelto una figura perfetta: il velista Giovanni Soldini, simbolo di una libertà conquistata e proprio per questo apprezzata particolarmente. Ecco, lo trovo perfetto per salutarvi. E invitarvi tutti a salirci, su quella barca.

LETITIA CLARK

Chef e food writer inglese, da quattro anni vive e lavora in Sardegna. Ha studiato alla Leith's School of Food and Wine e lavorato in diversi ristoranti inglesi. Ha scritto due libri di cucina: l'ultimo, *La Vita è Dolce*, è appena uscito per Hardie Grant

LAURA SPINELLI

Lombarda, nata nel 1985, ha studiato fotografia al Centro Bauer di Milano. Specializzata nel settore food, lavora per riviste di settore, giornali nazionali e aziende. Ha scattato le immagini di numerosi libri di cucina

CARLOTTA GASPARINI

Graphic designer e illustratrice, vive e lavora a Bergamo. Prima ha vissuto in Australia e in Sud America. Ha studiato Visual Communication Design a Milano. Ama i colori saturi, il giallo più di tutti

LAVINIA FAGIUOLI

Disegna da sempre ma lavora come illustratrice da poco più di un anno. Utilizza soprattutto disegno a china, collage, incisione e monotipia. Nel 2019 a Milano ha fondato il Collettivo La Touche, spazio di sperimentazione artistica

ANNA VILLARINI

Laureata in Scienze biologiche e specialista in Scienza della nutrizione, è ricercatrice dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. Si occupa da anni della relazione tra tumori e alimentazione. L'ultimo suo libro è *La dieta totale*

ALESSANDRA AVALLONE

Milanese, laureata in agraria, appassionata di erbe e spezie, è tra le prime food stylist e home economist italiane. Le sue ricette testate fino all'ultimo passaggio compaiono in oltre 20 libri

SUPPLEMENTO DEL **CORRIERE DELLA SERA**

GIUGNO 2021
ANNO 4 - NUMERO

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
FIORENZA SARZANINI
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA

In redazione:
Isabella Fantigrossi (coordinamento magazine)
Chiara Amati
Wladimir Calvisi (coordinamento web)
Alessandra Dal Monte (coordinamento eventi)
Lorenza Martini (grafico)

Hanno collaborato:
Gabriele Principato, Martina Barbero, Tommaso Galli

Art Director: **BRUNO DELFINO**
Progetto grafico a cura di **MICHELE LOVISON**

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano

Registrazione Tribunale di Milano n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

PUBBLICITA'
CAIRORCS MEDIA S.P.A.
Sede operativa:
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841 - Fax 02-25846848
Referente: Diletta Mozzon

Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

ISSN 2724-4474 (print)
ISSN 2724-394X (online)

IL SOMMARIO

LE PROSSIME USCITE DI «COOK»

7 LUGLIO

22 settembre
20 ottobre
17 novembre
8 dicembre

L'INDICE DELLE RICETTE

IL SEGRETO DELLA LONGEVITÀ FELICE

Viviamo sempre più a lungo ma, secondo le stime dell'Oms, gli ultimi 8 anni di vita sono accompagnati da malattie spesso derivate da cattive abitudini
Eppure, sono convinti gli studiosi, è possibile rallentare il decadimento fisico, a qualunque età
La formula perfetta? Cibo sano, meditazione e attività fisica, i pilastri del benessere che oggi l'epidemiologo Franco Berrino insegna in Toscana, nella tenuta agricola dei monaci di Camaldoli

di **Isabella Fantigrossi**
foto di Laura Spinelli

Omomorto. Si chiama così il paesino che, arrivando da Firenze, si incrocia prima di arrivare alla Mausolea. Ed è un paradosso degno del migliore humour toscano, per un luogo in cui si studia come vivere bene a lungo. Nel grande ingresso della villa del Seicento di Soci (Arezzo), di proprietà dei monaci di Camaldoli, c'è profumo di incenso e molto silenzio, come da regola dei frati che ancora oggi vivono al monastero, a pochi chilometri da qui. Dopo qualche secondo, Franco Berrino scende dal grande scalone. Sopra una t-shirt nera, indossa un kimono corto di cotone blu scuro, con le grandi maniche a cappuccio. «È un regalo che arriva dal Giappone — racconta l'epidemiologo, 77 anni, per oltre 40 anni direttore del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto Tumori di Milano —. Ormai è la mia divisa quando sono qui. È comodo, vedi? Posso anche tenere le braccia al caldo nelle giornate più fresche come questa». Sei mesi all'anno, il medico considerato da tempo riferimento per l'alimentazione sana, li passa qui, in Toscana. «Quando arriva da Milano ha lo sguardo quasi spento», sussurrano le tre donne che gestiscono con il medico la piccola comunità di lavoro della Mausolea: Enrica Bortolazzi, socia fondatrice con Berrino della loro associazione La Grande via, Simonetta Bargella, la cuoca, e Lucia Vigliani, l'insegnante di yoga e meditazione secondo la tradizione himalayana. «Poi, dopo pochi giorni, rinasce». «Mi alzo molto presto — spiega Berrino —. Tutti i giorni vado a vedere l'alba sulla terrazza per fare il saluto al sole. Se qualcuno mi segue? No, non tutti gli ospiti ne hanno voglia a quell'ora. Ma io da solo vado anche su all'eremo dei frati: quattro ore e mezza di camminata in salita e due ore e mezza in discesa. In pochi mi stanno dietro, sai?».

Il mio sogno? Morire sano: spegnermi serenamente dopo aver salutato figli e nipoti

DOVE
Nella foto grande, l'epidemiologo Franco Berrino, affacciato al portone verde della Mausolea, l'antica villa di proprietà dei monaci di Camaldoli a Soci (Arezzo). Sopra Franco Berrino ed Enrica Bortolazzi, soci dell'associazione La grande via. In alto a destra, il paesaggio intorno, con la campagna e i boschi del Parco nazionale delle Foreste casentinesi. A destra il risotto integrale con porri, fiori di zucca e nocciole e Lucia Vigliani, insegnante di yoga

Sorride, calmo, quasi come un monaco giapponese. Che con la stessa quiete nell'animo rivela: «Morire sano è il mio sogno. Vorrei che la mia vita finisse così, spegnendomi serenamente dopo aver salutato figli e nipoti. Sì, certo, forse è un po' un'utopia». L'amatissima moglie Jo si è spenta poco più di un anno fa per un tumore. «Anche io magari mi ammalerò di una malattia grave. Però vale la pena provare a immaginare una fine diversa». Così nel 2015 ha fondato La grande via, l'associazione che oggi organizza alla Mausolea seminari per insegnare agli ospiti che alloggiano qui per una o due settimane a mangiare in modo sano. Ma anche a ritrovare la propria strada attraverso attività fisica e meditazione. L'obiettivo? Ambizioso, e dal fondamento rigorosamente scientifico: spiegare il segreto della longevità felice.

Il tema sta a cuore a lui ma è anche un'urgenza di salute pubblica dettata dai numeri. Grazie ai progressi della medicina, la speranza di vita in Italia è aumentata di 8 anni negli ultimi 40 (dati Istat), raggiungendo 80 anni per gli uomini e 85 per le donne. Da tempo si vive sempre più a lungo. Se però si guarda alla speranza di vita in salute, il dato cambia, e si abbassa di molto: 72 anni per gli uomini e 74 anni per le donne (stime OMS). Significa, cioè, che mediamente si arriva a quell'età sani, poi ci si ammala. Di patologie cardiovascolari, diabete, cancro. «Oggi più del 90 per cento delle persone sopra i 65 anni assume farmaci». Manca, è convinto Berrino, una cultura della vecchiaia. «Si pensa che gli anziani siano ormai al di fuori da ogni possibilità di crescita e di miglioramento». Ma non è così, è convinto il medico. «Studi epidemiologici suggeriscono che si può far tantissimo per invertire la rotta». E non è mai troppo tardi per cominciare. «Molte di queste malattie, cioè, potrebbero essere evitate cambiando lo stile di vita». Avvicinandosi, sostiene, a quello dei frati di Camaldoli. Oppure a quello dei monaci buddisti, degli sciamani scandinavi. O ancora al tipo di esistenza che traspare in

Manca una cultura della vecchiaia: si pensa che gli anziani non possano più migliorare

IL LIBRO
Franco Berrino ed Enrica Bortolazzi, *Il mandala della vita. Dodici leggi per ritrovare l'armonia e la felicità*, Mondadori (in libreria dal 29 giugno), 468 pagine, 22 euro. Nel volume 12 leggi fondamentali che, secondo le grandi culture del mondo, sono le chiavi di un'esistenza sana e felice: dal cibo sano alla vita vissuta con gioia, dalla comprensione del senso della vita all'accettazione della morte come compimento dell'esistenza stessa

ALCUNI NUMERI

8

Di tanti anni è aumentata, nelle ultime quattro decadi, la speranza di vita in Italia, grazie soprattutto ai progressi della medicina

84,4

È la speranza di vita raggiunta oggi in Italia dalle donne (dati Istat 2021). Quella degli uomini arriva invece a 79,7 anni

74

Se però si guarda alla speranza di vita in salute, il dato scende di molto: soli 74 anni per le donne e 72 anni per gli uomini (stime OMS)

In alto, una stanza per gli ospiti della Mausolea, a fianco Franco Berrino con Stefano, uno dei cuochi. Sotto Simonetta Bargella, che guida la cucina della Mausolea

Gli ospiti seguono attività rigeneranti come la passeggiata a piedi nudi sulla rugiada

molte letture illuminate, da Dante al Tao-tê-ching. «Tutte le grandi culture del mondo hanno sempre cercato le chiavi di un'esistenza sana e felice», spiega il medico nel suo ultimo libro, *Il mandala della vita* (Mondadori, dal 29 giugno), scritto assieme ad Enrica Bortolazzi. «E, pur essendo lontane nel tempo e nello spazio — aggiunge lei —, tutte condividevano le leggi dell'armonia universale, capaci cioè di donare leggerezza e gioia». Leggi che oggi, guarda caso, sono confermate dalla stessa scienza. Perciò, dicono gli autori, val la pena recuperarle. «L'idea è proprio questa: creare alla Mausolea un nuovo grande monastero laica». Costruito sui tre pilastri della vita longeva: cibo sano, attività fisica e ricerca spirituale.

Qui vengono persone di qualsiasi età, con problematiche differenti. All'arrivo e alla fine gli ospiti si sottopongono a misurazioni ed esami medici. «Le persone che sono andate via ieri dopo 12 giorni hanno perso mediamente 5 centimetri di conferenza vita, 10 punti di glicemia, 10 di pressione sistolica, 5 di pressione diastolica», assicura Berrino. «La scorsa settimana c'era anche una coppia siciliana, entrambi sovrappeso. Sono stati solo tre giorni ma se ne sono andati via con la fiducia di potercela fare». Alla Mausolea la giornata comincia alle 7 con lo yoga. Ci si riunisce nel dojo, il grande salone al primo piano che guarda il parco nazionale delle foreste Casentinesi. «Ma non è solo attività fisica — spiega Lucia Vigliani —. Lo yoga fatto così è un'aberrazione occidentale. Noi facciamo meditazione, respirazione consapevole». Poi colazione tutti assieme alle 8 nel refettorio, seguendo i dettami della dieta macromediterranea. Le quantità sono libere e le possibilità tante: cecine, kefir, composte, frutta cotta, semi tostati, pane, tè, caffè d'orzo e tisane. Niente zuccheri aggiunti, niente caffè: «Crea dipendenza. Deve essere bevuto solo ogni tanto, giusto per il piacere di berlo. Io ogni tanto me lo concedo al bar», racconta Berrino. Alle 13 pranzo leggero, a base di cereali integrali, legumi e verdure, per esempio risotto con porri, fiori di zucca e granella di nocciole, seguito da crocchette di lenticchie e cavolo cappuccio alle mele. Nel pomeriggio corso di cucina o di panificazione naturale. Alle 19 cena frugale, in genere una zuppa e delle verdure, prima dell'ultima meditazione. Poi un piccolo dolcetto fatto in casa. «Ma piccolo per davvero! Una coppetta riempita a metà di un dolce preparato senza zucchero. Una volta alla settimana, invece, si salta la cena». La carne non si mangia. «Ormai è dimostrato dalla scienza: il cibo di origine animale andrebbe mangiato con prudenza. A me la carne non manca per niente. L'ultima volta che ho mangiato del salume è stato a un matrimonio di famiglia, a Felino, servivano culatello e torta fritta. Altrimenti mi concedo un paio di volte all'anno del pollo ruspante». E nessuno sgarra mai? «Lui se vede una torta fa fatica a resistere...», scherza Bortolazzi. Così Berrino spiega: «È il cibo ultra processato che fa male, in questo cerco di non cadere in tentazione. Dovremmo mangiare solamente piatti cucinati in casa, con ingredienti semplici, solo zuccheri della frutta». Ma qualcuno degli ospiti ha mai avuto fame? «Eh, ogni tanto capita. Una volta abbiamo scoperto una signora in camera che si era premunita di merendine...».

Gli ospiti sono poi guidati in attività rigeneranti: dalla camminata meditativa nel bosco alla passeggiata a piedi nudi nel prato ancora bagnato di rugiada. «Piace moltissimo a chi viene qui, è un modo per riconnettersi con la natura». E poi pilates, ginnastica. Infine, la spiritualità. «Che non significa necessariamente osservare i riti di una religione. Nel Tao-tê-ching c'è una frase bellissima: morire senza perire è la vera longevità. Che cosa vuole dire? Far morire la personalità egoica che ci si è costruiti in modo da riscoprire la vera essenza e accorgersi della propria stessa esistenza. E di ciò che è davvero importante, cioè le cose dell'anima». Per farlo, il segreto ultimo, assicurano alla Mausolea, è quello di osservare ogni tanto il silenzio. «I monaci di Camaldoli — racconta Enrica Bortolazzi — dicono questo, con solo apparente paradosso: nel rumore non si avverte nulla mentre è solo dentro il silenzio che si può sentire la voce di Dio. E dare spazio giusto alle cose». Qui il silenzio si osserva a cena, durante le passeggiate e la meditazione. «Chi arriva entra in questa atmosfera. Ed esce con la consapevolezza che si può cambiare sempre». Per vivere (forse) più a lungo. Sicuramente più felice.

DARIO CECCHINI

Il macellaio di Panzano in Chianti apre due nuovi locali in Franciacorta, a «L'Albereta»: «Quintale» e «Cecchini Panini». Un progetto ideato con Martino De Rosa e Carmen Moretti. Niente filetto, solo tagli meno nobili, «dal naso alla coda». Orfano di entrambi i genitori a vent'anni, a lungo tormentato, poi «guarito» dall'incontro con la moglie Kim, ha preso in mano la bottega di famiglia controvoglia. Salvo poi farne una missione: «Voglio dare lustro a questo mestiere e diffondere un messaggio: si può essere carnivori con coscienza. Il sacrificio degli animali non è vano se li sappiamo rispettare»

TRE COSE DA SAPERE

1

Dario Cecchini, classe 1955, ottava generazione di una famiglia di macellai, gestisce dal 1975 l'«Antica macelleria Cecchini» a Panzano in Chianti. Dal 2006 ha anche due ristoranti e un truck di panini

2

Nel 2001 organizza il «funerale della bistecca»: fiorentine con l'osso all'asta, una acquistata da Elton John a 7,5 milioni (di lire). Il ricavato va all'ospedale Meyer di Firenze

3

Dopo «Carna» alle Bahamas e a Dubai sta per aprire a «L'Albereta», in Franciacorta, insieme a Martino De Rosa e Carmen Moretti, «Quintale» e «Cecchini Panini»: mezzene appese, niente filetto

di **Alessandra Dal Monte**
foto di Matteo Carassale

Solo una volta, in 46 anni di carriera da macellaio, Dario Cecchini si è bloccato di fronte a un animale senza vita. «Ero in un'azienda italiana per tenere una lezione di taglio. Ma dopo aver visto le stalle e il macello non ce l'ho fatta, ho posato il coltello. Mi sembrava un girone dell'inferno. Avrei voluto intonare il *Dies irae* di Mozart. Quel giorno, sì, lo confesso, ho pensato di mollare tutto». Ricordando l'episodio, il 65enne patron dell'«Antica macelleria Cecchini» di Panzano in Chianti cambia tono: da gioviale a grave. Gli occhi azzurro chiarissimo si incupiscono. Non sembra la stessa persona che, pochi minuti prima, stava suonando una trombetta sulla terrazza de «L'Albereta», il relais in Franciacorta dove a breve aprirà due nuovi locali, gridando «Beef or not to beef» e «Carne diem», i suoi motti preferiti. Né assomiglia a quello che, sempre poco prima, declamava a memoria le terzine di Dante imparate sfogliando la Divina Commedia durante le pause in bottega. Quando parla del suo lavoro Cecchini diventa più che serio. Solenne. L'immagine folkloristica del toscano con il panciotto e i calzini tricolori, la camicia decorata con le mucche e la cintura da cowboy lascia il posto all'uomo di pensiero e di cultura, quello che cita Borges e Pollan e descrive il mestiere come una missione: «Se riesco a migliorare anche solo del 10 per cento il benessere degli animali negli allevamenti intensivi allora non ho sprecato la mia vita». Per questo, negli anni, ha girato le aziende di mezzo mondo insegnando l'arte della macellazione e del disosso. Stati Uniti, Australia, Giappone, anche Israele. «Ho il permesso dei rabbini per praticare il metodo kosher», racconta, fiero. Il Cecchini-pensiero si riassume così: «Il compito del "macellaio di tradizione", quale io sono, è la buona vita degli animali: controllare che siano felici, che abbiano spazio e che

> **Solo una volta, visitando un macello, ho posato il coltello: pareva l'inferno**

IL PERSONAGGIO

1

2

3

4

5

1 Dario Cecchini all'Albereta, il relais della famiglia Moretti in Franciacorta **2** I panini di «Cecchini Panini» **3** La camicia di Cecchini **4** La sala del ristorante «Quintale» **5** Martina Bartolozzi, figlia della moglie di Cecchini, che ha lavorato per nove anni in macelleria **6** Carmen Moretti, Martino De Rosa, Kim e Dario Cecchini **7** La bavetta con senape del Chianti e melanzane grigliate

muoiano in modo onesto. Ecco, proprio perché un macellaio lavora con la morte tutti i giorni deve saperla rispettare e onorare: come il corpo di Cristo c'entra con la religione, il corpo del bove che muore per nutrirci c'entra con l'umanità. Quindi poi di quell'animale si deve usare tutto, dal naso alla coda. Mica solo il filetto: anzi, in macelleria il filetto è l'ultimo pezzo che si vende». E infatti da «Cecchini Panini» e da «Quintale», i locali che verranno inaugurati a Erbusco (Brescia) rispettivamente a fine giugno e a luglio, il filetto non si troverà proprio: «Come nella casa madre di Panzano, serviremo altri tagli: l'etrusco, la bavetta, il musetto, la pancia, la fiorentina. Da noi non si tocca un filetto, eppure i clienti sono tutti contenti!», assicura Cecchini. Le due aperture sono state fortemente volute da Martino De Rosa e dalla moglie Carmen Moretti, ad della divisione alberghiera della holding Terra Moretti, che con la società atCarmen curano l'offerta gastronomica dei resort del gruppo (oltre all'Albereta, l'Andana in Toscana). «Lavoriamo al progetto da due anni — racconta De Rosa —. Ma per me è un viaggio di famiglia: io e Dario siamo amici, ci conosciamo da tempo. Fu lui a cucinare all'Andana, nel 2003, quando annunciammo la collaborazione con Ducasse. Mia figlia Matilde ha inventato il nome "Quintale", mio figlio Vittorio ha pensato alla grafica, mia cognata Valentina ha disegnato i locali. Con il format "Cecchini Panini", che già esiste a Panzano, vorremmo creare un modello da esportare nel mondo. L'idea che ci guida è semplice: far mangiare alle persone cose buone in luoghi belli, divertendosi. Questa è la nostra piccola rivoluzione del cibo, che passa da Enrico Bartolini all'Andana, da Franco Pepe, Fabio Abbattista e ora anche Dario Cecchini a L'Albereta». «Dalla cucina delle stelle a quella delle stalle», ironizza il maestro della carne.

A me pare che il sistema dei giudizi tipo Michelin sia molto provinciale

6

BAVETTA CON SENAPE DEL CHIANTI E MELANZANE GRIGLIATE

INGREDIENTI

500 g di Bavetta di Dario Cecchini, **1** melanzana lunga. Per la senape: **1** bottiglia di Chianti, **150 ml** di senape Dijon con semi. Per il chimichurri: **1 mazzo** di prezzemolo, **3 foglie** di salvia, **2 rametti** di timo fresco, **1** scalogno, **1** peperoncino rosso, **200 ml** olio evo, **q.b.** di sale e pepe nero

PROCEDIMENTO

In una pentola media ridurre di ¾ il Chianti. Lasciatelo raffreddare e mettetelo in frigo una notte. Versate il vino e la senape in una ciotola e sbattete lentamente con una frusta fino. In un'altra ciotola unite prezzemolo, salvia, timo e peperoncino. Frullate con l'olio, salate a piacere. Scaldate la griglia. Strofinare la bavetta. A questo punto, posizionatela sul punto più caldo della griglia per 2 minuti. Girate e lasciate cuocere per 1 minuto per ottenere una cottura al sangue. Rimuovete dalla griglia e lasciate riposare. Cospargete la melanzana con olio, sale e pepe. Posizionate il lato inferiore sulla griglia e lasciate cuocere per 3 minuti. Infine, rimuovete e tagliate a fettine. Servite subito.

7

Lanciando anche una personale stilettata alle guide: «Mi pare — dice Cecchini — che il sistema dei giudizi tipo Michelin sia basato sul provincialismo: c'è tutto un mondo che cerca conforto in quel voto e si misura solo su quello, quando invece vale molto di più dare gioia alle persone». La svolta per lui, macellaio di campagna da otto generazioni, arriva il 31 marzo 2001, data del «funerale della bistecca»: un'iniziativa nata per scherzo che poi si è tramutata in un successo globale. In centro a Panzano mette all'asta le ultime 200 fiorentine con l'osso che dal giorno successivo sarebbero state bandite perché a rischio «mucca pazza». Partecipa anche Elton John, che al telefono si aggiudica un taglio da 7,5 milioni di lire. Il ricavato va in beneficenza all'ospedale pediatrico Meyer di Firenze. Tutte le agenzie battono la notizia. Nel 2006 la macelleria non gli basta più: «Volevo continuare il mio racconto, allora ho aggiunto due ristoranti, "Solociccia" e "L'officina della bistecca", 150 posti in tutto. Menu a prezzo fisso: 15, 20, 30 e 50 euro. Il vino si può portare da casa e c'è sempre anche l'opzione vegetariana». I clienti arrivano da tutto il mondo, Cecchini diventa il terzo italiano protagonista della serie Netflix *Chef's Table* dopo Massimo Bottura e Corrado Assenza. Non mancano le polemiche: la materia prima che usa non è nazionale, è spagnola. «Non è chianina, mi dicono. Ma le vacche che scelgo io pascolano nel parco dei Pirenei, in Catalogna: rappresentano la storia di tre famiglie, le uniche che da 150 anni hanno il permesso del Re per allevare in quell'area. Gli animali sono talmente liberi che d'estate scollinano in Francia». Ride. Eppure ci sono stati tempi in cui per le sue idee è stato addirittura minacciato: «Negli anni della "mucca pazza" ricevevo lettere minatorie dall'Alf, l'Animal liberation front. Il giorno del "funerale della bistecca" c'erano otto carabinieri armati in piazza, avevano valutato che potessi essere in pericolo». Consumare o meno carne, oggi, è un tema divisivo: «Sì, ma la questione non è fare i guelfi o i ghibellini. La questione è essere carnivori con coscienza: mangiare materia prima buona e di tutti i tagli, questo è il mio messaggio. Che senso ha evitare la carne se poi si consumano le fragole a gennaio?». Per rafforzare «il racconto» a cui tiene tanto da «Quintale» ci saranno le mezzene esposte, «proprio come in macelleria». «Sarà l'archetipo della bottega, la celebrazione del sacrificio animale. Del resto il macellaio non è che il sacerdote investito dalla comunità per uccidere. Un gesto pieno di valore che risale alla civiltà contadina. Invece oggi tutto ciò che riguarda la carne è squilibrato: allevamenti intensivi, sofferenza, inquinamento... ecco perché la gente sceglie di non mangiarne più». I due nuovi ristoranti si approvvigioneranno in parte dalla Spagna e in parte dall'Andana, dove Vittorio Moretti sta allevando delle maremmane. Al timone di «Quintale» ci sarà Gaetano Arnone, italoamericano, «garzone» da Cecchini oltre dieci anni fa e poi chef a New York nei locali del gruppo Bastianich. È tornato in Italia apposta, studia il menu da mesi. In carta anche la «carne stabilizzata» su cui Cecchini ha lavorato durante il lockdown: «Ho lasciato le mezzene in cella per un mese. Mi sono accorto che la carne perdeva umidità, che il gusto si concentrava. Solo con il freddo e con il tempo». I panini di «Cecchini Panini» si faranno come nella casa madre: rosette di Panzano — «Arriva il panettiere dalla Toscana per creare una linea di panificazione identica», spiega De Rosa — e tre ripieni. Hamburger, pancia e pastramino — cioè la ricetta della *pastrama* rumena — con salse giocose, tipo la «Pomodario» e la «Darionese». «Non ci vuole mica Heinz per fare il ketchup», ride Cecchini. Ecco, è tornato il guascone. E poi arriva il citazionista: «La mia vita è bellissima perché l'ho pagata cara, diceva Alda Merini».

INGREDIENTI

100 g di musetto di Dario Cecchini tagliato a fette sottili, **1 bulbo** di finocchio tagliato sottile, **1** carota tagliata sottile, **1** scalogno tagliato sottile, **1** limone spremuto, **q.b.** di olio extravergine di oliva, **q.b.** di "Profumo del Chianti" di Dario Cecchini

PREPARAZIONE

La ricetta di per sé è molto semplice. Si tratta di un'insalata di finocchi fresca e leggera, tagliati il più sottile possibile, che accompagna il musetto, un insaccato dal sapore sapido e intenso. Per questo motivo è fondamentale puntare tutto sulla qualità della materia prima. Perché saranno loro a determinare la buona riuscita del piatto. Per prima cosa, quindi, occupatevi dell'insalata di finocchi. Pulite lo scalogno dalle parti esterne e tagliatelo sottilmente con un coltello ben affilato. Fate los tesso per la carota: pelatela e, a coltello o con l'aiuto di una mandolina, affettatela molto sottile. Mettete in una terrina e unite anche il finocchio, ovviamente anch'esso tagliato molto sottile, idealmente per non avere consistenze diverse le verdure dovrebbero essere tagliate tutte in egual modo. Condite con olio evo, il succo del limone e il "Profumo del Chianti", un sale aromatizzato. Conservate da parte. Al momento di servire, posizionate il musetto su un piatto riscaldato. Mettete le verdure al centro del piatto e condite con l'olio e il succo del condimento delle verdure.

8 Gaetano Arnone, chef di «Quintale», e Dario Cecchini

Un po' è vero anche per lui: a neanche vent'anni si ritrova orfano, i genitori stroncati dal cancro. «Il lunedì ero all'università a Pisa, il mercoledì dietro il banco della macelleria a Panzano. Ma io volevo fare il veterinario, non il macellaio. Perché nella mia testa il veterinario era il dottore dei contadini. E invece m'è toccato imparare il mestiere di mio padre Tullio. Ero pieno di rabbia, desideravo essere bravo almeno quanto lui ma non sapevo come fare. Di quegli anni ricordo la fatica fisica e psicologica, gli incubi di notte. Mi ha aiutato Orlando, il maestro di mio padre, che mi ha guidato. Oggi, a 81 anni, è ancora in macelleria». La vita scorre ma Cecchini scalpita: «Ero sempre agitato. Mi stancavo per mettere distanza dal dolore. Mi sono sposato nel 1983: mia moglie ha resistito sette anni, poi mi ha lasciato. Mi sentivo stretto in un guscio, volevo di più. Ho studiato tanto, dall'erboristeria alla cucina. I professori di Agraria, la facoltà di Firenze in cui mi ero trasferito sperando di riuscire a laurearmi, venivano in macelleria a darmi lezioni di enologia e coltivazione arborea. In cambio io offrivo loro un pranzo ogni giovedì prima di Natale». Già dagli anni Novanta Cecchini si fa amici importanti, soprattutto negli Stati Uniti. «Merito di una coppia di ebrei americani, Marvin e Judy Zeidler, che lavoravano nella ristorazione in California e che ogni anno venivano in vacanza a Panzano. Mi avevano adottato come sesto figliolo. Grazie a loro ho conosciuto Alice Waters, Lawrence Ferlinghetti, Nancy Silverton. È Nancy che mi ha mandato in macelleria David Gelb, il regista di *Chef's Table*. Io ho sempre accolto chiunque senza mai chiedere chi fosse. Ai miei ragazzi dico: dal clochard all'attore, vanno trattati tutti bene perché sono nostri ospiti». Ora Cecchini firma anche una consulenza gastronomica alle Bahamas e a Dubai, «Carna». «Era la ninfa romana a cui

9

11

10

12

9 La griglia **10** Carmen Moretti **11** Dario Cecchini **12** L'etrusco con verdure grigliate

si facevano i sacrifici di carne — dice —. Io credo molto nella spiritualità: tra il 1971 e il 1983 sono andato tre volte a Delfi, alla fonte sacra abbandonata, mi sono spogliato, lavato e ho chiesto aiuto agli dei. Era quando mia mamma stava male. Non hanno evitato i lutti ma mi hanno aiutato: quando il babbo era in ospedale ho fatto una corsa in moto da cross nella foresta e sono caduto. Avevo il femore rotto, stavo per dissanguarmi, mi ha salvato la moglie di un pastore. E qualche anno fa ho rischiato di morire per un tumore alla prostata. Avevo coliche dolorosissime, mi stavano dando la morfina, ma anche in quelle condizioni con la mia seconda moglie Kim fantasticavamo di viaggiare alle Azzorre. "Allora sono vivo", mi sono detto». Kim è stata una vera gioia per Cecchini: «È entrata in macelleria un giorno del 2003. Io all'epoca ero avvilito, pensavo che a 40 anni non avrei più trovato la persona giusta. E anche che il mio lavoro non mi aiutasse con le donne... non era molto allettante stare con un macellaio. Lei mi ha chiesto una bistecca ed era così bella che l'ho trattata malissimo. Poco dopo è scoccata la scintilla e nel 2010 ci siamo sposati. I suoi due figli, Martina e Vittorio Bartolozzi, sono stati un regalo, anche se non ho mai voluto sostituirmi al padre. Per loro sono l'amico Dario: nel viaggio della mia vita dei figli miei non erano previsti. Avrei tolto qualcosa a loro e loro avrebbero perso qualcosa con me». Progetti futuri? «Continuare il racconto. Sono contento di portare anche qui in Franciacorta il mio messaggio: guardiamo in faccia la mucca, non dimentichiamo da dove viene il cibo. Risvegliamoci dal torpore. Da una mezzena un macellaio ricava 38 tagli, uno chef otto. Ciascuno di noi può scegliere cosa comprare, come mangiare. Solo in questo modo la morte può essere l'altra faccia della vita».

INGREDIENTI

1 Etrusco di Dario Cecchini, **1 bulbo** di finocchio tagliato in 4 pezzi, **3** cipolle rosse di Tropea tagliate a metà in orizzontale, **1** melanzana lunga tagliata a metà in orizzontale, **q.b.** di "Profumo del Chianti", **q.b.** di olio d'oliva per la finalizzazione

PREPARAZIONE

Per la cottura della carne, posizionate l'Etrusco sulla parte più calda della griglia. Cuocete per cinque minuti e poi capovolgete dall'altro lato, cuocendo per altri cinque minuti: in questo modo otterrete una cottura al sangue. Rimuovete quindi dalla griglia e lasciate riposare per cinque minuti. Mentre la bistecca riposa, condite le verdure precedentemente mondate e tagliate con olio d'oliva e Profumo del Chianti, il sale aromatizzato. Posizionate il lato inferiore degli ortaggi sulla griglia e cuocete per 3 minuti fino a quando le verdure non iniziano a colorarsi e a diventare morbide. Togliete dunque dalla griglia e posizionatele direttamente sul piatto da portata. A questo punto, tagliate la bistecca in pezzi dello spessore di 5 cm e mettetele sul piatto di portata. Cospargete con olio extravergine di oliva e aromatizzate infine con il Profumo di Chianti.

IL MENU DI LETITIA CLARK

C PER CELIACI · F FACILE · L LIGHT · V VEGETARIANA · T TRADIZIONALE · PERSONE · TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

LA MIA DOLCE VITA ITALIANA

PESCHE DI ZUCCHERO E CREMA DI RICOTTA

Un piatto di pasta fumante è una delizia per il palato. Ma è il gelato mangiato poche ore dopo, tra la luce abbagliante del sole estivo, che appaga davvero. E la consapevolezza che si tratta di qualcosa di speciale, quasi una sensuale indulgenza, rende il piacere ancora più struggente
La food writer inglese racconta il mondo della pasticceria nell'ultimo libro che ha scritto nella sua casa in Sardegna

INGREDIENTI

80 g di burro, **1** uovo, **80 g** di zucchero, **80 ml** di latte, sale, **1** limone, **170 g** di farina, **1 cucchiaino** di lievito in polvere, **100 g** di mandorle tritate. Ripieno: **250 g** di ricotta, **50 g** di zucchero, **½ cucchiaino** di estratto di vaniglia, **12** mandorle. Guarnizione: **100 ml** di liquore Amaretto, Alchermes, **4 cucchiai** di zucchero, foglie di menta

Sciogliete il burro in una casseruola, poi fatelo raffreddare. Sbattete brevemente uovo e zucchero in una terrina. Unite burro fuso, latte, un pizzico di sale, scorza del limone, farina, lievito e mandorle tritate. Mescolate e fate riposare la pastella per 5 minuti circa. Preriscaldate il forno a 180°C. Prendete 12 pezzetti di pasta della grandezza di un cucchiaino e arrotolateli tra le mani per creare delle palline lisce. Sistematele sulla teglia ricoperta di carta forno e premetele leggermente per appiattirle. Cuocete per circa 12 minuti: dovranno risultare pallide sopra e dorate sotto. Fate raffreddare mentre preparate il ripieno. In una ciotola sbattete ricotta, zucchero ed estratto di vaniglia. Con un coltello affilato, fate un piccolo taglio a metà e spalmate la crema all'intero, poi richiudete eliminando la ricotta in eccesso dai bordi. Versate Amaretto e un po' di alchermes in una ciotola, poi immergete brevemente i biscotti, girandoli per fare in modo che si colorino (altrimenti potete usare un pennello da cucina). Poi passate le pesche in un piattino dove avrete versato lo zucchero in modo da ricoprirle. Guarnite con foglioline di menta e servite con orgoglio.

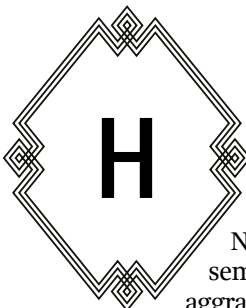
T

12 BISCOTTI

30 MINUTI

Testo e ricette di **Letitia Clark**
foto di Charlotte Bland

CHI È

Chef e food writer inglese, Letitia Ann Clark da quattro anni vive e lavora in Sardegna. Ha studiato alla Leith's School of Food and Wine e lavorato in diversi ristoranti inglesi tra cui «Spring» e «Dock kitchen». Ha scritto due libri di cucina, *Bitter Honey* e *La Vita è Dolce*, quest'ultimo appena uscito in libreria per Hardie Grant

Ho iniziato a scrivere il mio libro dedicato ai dolci di ispirazione italiana all'inizio della pandemia. Nella mia casa in Sardegna mi sembrava più importante che mai aggrapparmi a quei momenti di dolce piacere che ciascuno di noi può vivere tutti i giorni. Gli attimi in cui possiamo mangiare qualcosa di dolce sono per me, del resto, i migliori di tutti. Un piatto di pasta fumante è, per esempio, una cosa molto bella, ma è il gelato mangiato poche ore dopo, tra le macchie di luce del sole, che delizia davvero. E la consapevolezza che si tratta di qualcosa di speciale, un piccolo lusso, un'indulgenza, non solo semplice sostentamento, rende questo piacere ancora più struggente. Un gelato non è gratificante nel modo in cui lo è il cibo salato: emoziona, stuzzica, è sensuale. Che si tratti di un vellutato gelato al pistacchio color verde pallido, che in estate si scioglie sulla mano più velocemente di quanto si riesca ad assaggiarlo, o dei capezzoli di Venere, in nessun luogo questa sensualità dolce è più pronunciata che in Italia. Gli italiani, del resto, hanno un debole per i dolci che rivaleggia con il mio. E, nonostante i dessert italiani a volte siano poco conosciuti all'estero, in realtà qui ci sono abbastanza

Mentre il cibo salato è famoso per la sua semplicità, i dessert qui sono quasi teatrali

IL MENU DI LETITIA CLARK

CROSTATA DI FICHI AL VINO ROSSO

INGREDIENTI

200 g di farina, sale, **160 g** di burro a cubetti, **2 cucchiai** di zucchero, 1 cucchiaino di succo di limone, **50 ml** di acqua ghiacciata 1 uovo. Per il ripieno: **500 g** di fichi freschi, **50 ml** di vino rosso, **2 cucchiai** di zucchero

Per l'impasto, mettete la farina e un pizzico di sale in una ciotola capiente. Inserite i cubetti di burro e passateli nella farina con le dita, mescolando ma non troppo in modo da ridurli a fiocchi. Unite ora un cucchiaio di zucchero, acqua e succo di limone. Impastate velocemente, se risulta troppo secco e friabile unite qualche goccia di altra acqua fredda. Deve rimanere un impasto ruvido anche se omogeneo. Date la forma di una palla, avvolgetela nella pellicola trasparente e fate raffreddare per almeno 40 minuti in frigo. Stendete ora la pasta frolla a uno spessore di circa 3–4 mm. Per il ripieno, tagliate i fichi in quarti, metteteli in una ciotola, versate vino, zucchero e mescolate. Fate macerate per qualche minuto. Preriscaldate intanto il forno a 180°C. Trasferite la pasta in una tortiera tondo da forno foderata di carta. Disponete i fichi al centro della pasta e ricoprite in modo da lasciare un bordo di circa 2,5 centimetri di spessore. Spennellate i bordi con l'uovo sbattuto e spolverate con il restante cucchiaio di zucchero. Infornate per circa 45 minuti. Potete servire con un cucchiaio di mascarpone freddo o gelato alla ricotta.

F

T

6-8 PERSONE

100 MINUTI

PASTIERA NAPOLETANA

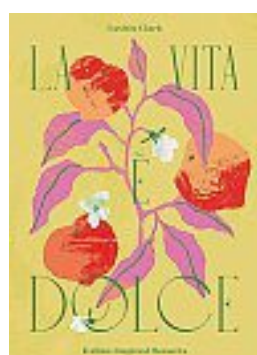
INGREDIENTI

100 g di grano, **500 g** di farina, **200 g** di zucchero a velo, sale, **3** arance, **250 g** di burro, **9** tuorli, **3** albumi, **1** uovo, **350 ml** di latte, **1** stecca di cannella, **1** limone, **350 g** di ricotta, **100 g** di canditi, **250 g** di zucchero, **1 cucchiaio** di acqua di fiori d'arancio, **1/2 cucchiaino** di estratto di vaniglia

Frullate in un robot da cucina farina, zucchero a velo, un pizzico di sale, scorza di un'arancia e burro. Unite 5 tuorli e frullate di nuovo brevemente. Se serve, versate un cucchiaio o due di acqua ghiacciata. Formate due dischi uguali con le mani, avvolgeteli nella pellicola e metteteli per 30 minuti in frigo. Ungete una tortiera da 23 cm e spolverizzate di farina. Stendete l'impasto a uno spessore di circa 2 mm, foderate la tortiera anche sui lati, tagliate le eccedenze e conservatele per la guarnizione. Mettete in frigo per 30 minuti. Preriscaldate il forno a 180°C, poi cuocete per 13 minuti. Lasciate il farro in ammollo per tre giorni, al terzo giorno scolate e cuocete con latte, cannella, scorza di limone e sale a fuoco basso per 40 minuti fino ad assorbimento. Preriscaldate il forno a 170°C. Per il resto del ripieno, sbattete la ricotta in una ciotola per renderla liscia, poi montate gli altri 4 tuorli. Incorporate scorza di 2 arance, canditi, zucchero, acqua di fiori d'arancio, vaniglia e sale. Unite infine il grano cotto freddo. In una ciotola separata, montate i 3 albumi e uniteli alla ricotta. Versate tutto nel guscio freddo. Tagliate gli avanzi di pasta a strisce larghe circa 2 cm e formate un reticolo. Spennellate la superficie con l'uovo sbattuto e infornate per 90 minuti. Fate raffreddare per almeno 12 ore.

T

8-10 PERSONE

3 ORE E 30 MINUTI

Testo, ricette e foto sono tratte da Letitia Clark, *La Vita è Dolce*, Hardie Grant, 256 pagine, 31,40 euro

torte, biscotti e pasticcini da accontentare anche il palato più goloso. La varietà è straordinaria e, come ogni cibo italiano, ogni regione ha la sua specialità, che spesso è una piccola variazione di una specialità di un'altra regione. È interessante notare che mentre il cibo italiano salato è famoso e celebrato per la sua semplicità e le pochissime guarnizioni, i dolci tendono a essere molto decorati, quasi teatrali. Molti sono una festa di colori, uno più splendente e lucido dell'altro, con guarnizioni di panna, crema pasticcera, meringhe, fragole, ciliegie, confettini colorati e scorze candite come gemme. Questo perché, a differenza della maggior parte dei piatti salati, l'attenzione non è puntata sul richiamo ai tempi della povertà e della cucina contadina, ma alla celebrazione dell'arrivo dello zucchero in Italia, introdotto dagli Arabi e poi prodotto in Sicilia con la coltivazione della canna da zucchero fin dall'inizio del diciannovesimo secolo. Le ricette dolci, dunque, sono sempre state allo stesso tempo gioiose e nostalgiche. Sono inventive, fantasiose, stravaganti. Come i frutti di marzapane, l'agnello pasquale siciliano o quell'opera barocca che è la cassata. Sono una celebrazione dell'arte, del colore, dello zucchero, della sensualità e della giocosità.

> **Con la pasticceria scenografica si vuole celebrare l'arrivo dello zucchero in Sicilia**

TARTELLETTE DI AGRUMI E RICOTTA

Foderate due teglie con carta da forno. Preparate ora la pasta frolla. In una ciotola strofinare burro, semola e farina con la punta delle dita fino a quando il composto non assomiglierà a pangrattato fine. Aggiungete acqua, sale e impastate bene fino a formare un impasto liscio. Dovrete impastare per circa 10 minuti buoni. Avvolgete l'impasto nella pellicola e fate riposare almeno un'ora. Con la macchina per la pasta, stendete a uno spessore di circa 2 mm. Tagliate 16-20 cerchi con un coppapasta e adagiateli sulla teglia. Preriscaldate il forno a 170°C. Intanto, per il ripieno mescolate i tuorli con scorze e zucchero in una ciotola. Aggiungete ricotta, acqua di fiori d'arancio, vaniglia, un pizzico di sale e mescolate bene fino ad ottenere un composto omogeneo. Unite infine la farina e mescolate fino a formare una pastella omogenea. Sistemate un cucchiaio di composto al centro di ogni tondo di pasta e pizzicate i bordi della pasta per formare una stella. Lisciate bene la parte superiore con un cucchiaino o un dito bagnato. Cuocete in forno per 10-15 minuti, finché non saranno dorati. Potete decorarli con glassa al limone, miele caldo o sciroppo di limone.

INGREDIENTI

30 g di burro, **200 g** di semola, **100 g** più 2 cucchiai di farina 00, **120 ml** di acqua calda, sale. Per il ripieno: **2** tuorli d'uovo, **1** arancia e **1** limone (scorza), **70 g** di zucchero, **500 g** di ricotta, **1 cucchiaino** di acqua di fiori d'arancio, **½ cucchiaino** di estratto di vaniglia, **60 g** di farina

16-20 TARTELLETTE

40 MINUTI

TORTA CON YOGURT E ROSMARINO

Preriscaldate il forno a 180°C. Usando un pennello da cucina, ungete uno stampo per dolci da 23 cm con un po' di burro e spolverate poi con della farina. Potete utilizzare uno stampo da charlotte per poter ottenere il motivo che vedete nella foto. Dedicatevi ora all'impasto. Mescolate il rosmarino tritato, la scorza di limone e lo zucchero in una terrina. Aggiungete l'olio d'oliva e il burro fuso e mescolate. Infine unite le uova e frullate il tutto per circa 30 secondi. A questo punto versate lo yogurt e poi incorporate la farina, il lievito e un pizzico di sale. Versate ora la pastella nello stampo preparato e livellate la parte superiore. Cuocete per 45 minuti, utilizzando uno stuzzicadenti per vedere se la torta è pronta. Quando pronta, sfornate e fate raffreddare nella teglia per una decina di minuti, poi girate su una gratella per raffreddare completamente. Spolverate con zucchero a velo prima di servire. È una torta leggera, dal sapore erbaceo, che può essere mangiata con della frutta fresca, sciroppata oppure un paio di cucchiai di yogurt al naturale.

INGREDIENTI

55 g di burro sciolto, **225 g** di farina 00, **2 cucchiaini** di rosmarino fresco tritato, 1 limone (scorza grattugiata), **200 g** di zucchero, **175 ml** di olio d'oliva, **4** uova grandi, **240 ml** di yogurt naturale, **2 cucchiaini** di lievito in polvere, sale, zucchero a velo per spolverare

8-10 PERSONE

60 MINUTI

La colazione al bar, dopo quattro anni in Italia, è ancora oggi per me una enorme meraviglia

Pensiamo anche solo alla colazione. Cominciare la giornata al bar, con una pasta frolla spolverata di zucchero, una ciambella ripiena di crema avvolta in un tovagliolino di carta croccante o, in estate, con della frutta fresca matura e un po' di yogurt, è ancora oggi per me, dopo quasi quattro anni in Italia, un'esperienza capace di darmi enorme piacere. Amo i rumori, il rituale, il profumo pungente di caffè. Anche quando vivevo in Inghilterra sono sempre stata un tipo da colazione dolce, perché questo gusto è capace di compensare l'amarezza del caffè, soprattutto se bollente e forte. Un sorso di caffè nero, un morso di qualcosa di morbido e dolce: il modo perfetto per iniziare la giornata. Anche la passeggiata è un rito meravigliosamente italiano. Camminare sotto la luce del sole pomeridiano con un gelato in mano, contemplando la vita tra un assaggio e un saluto agli amici, è uno dei modi migliori per passare una calda serata estiva. C'è un paesino vicino al mare a dieci minuti da dove vivo che ha tre gelaterie perfette per questo scopo. Di domenica pomeriggio questo villaggio solitamente tranquillo si riempie di auto mentre tutta Oristano esce per una passeggiata. Coni in mano, si cammina sul Lungomare, guardando l'acqua

Un sorso di caffè nero e un morso di qualcosa di morbido: l'inizio perfetto della giornata

PANNA COTTA ALLE FOGLIE DI FICO

INGREDIENTI

olio (per oliare gli stampi), **4** foglie di fico lavate, **2** fogli di gelatina (3-4 g), **400 ml** di panna, **100 ml** di latte, **50 g** di zucchero, more macerate o altra frutta estiva per servire

Le foglie di fico hanno un sapore morbido che viene esaltato da una leggera tostatura in forno. Aggiunte alla preparazione della panna cotta, conferiranno al dolce un sapore caldo, erbaceo, che sa di tramonto di luglio. Per cominciare, procedete in questo modo. Oliate leggermente sei stampini da panna cotta di dimensioni simili. Intanto preriscaldate il forno in modalità grill, poi adagiate le quattro foglie di fico su una teglia. Tenendo lo sportello semi aperto (e facendo attenzione a non bruciarle), tostatele leggermente per qualche minuto, finché non inizieranno ad avere un buon profumo. Sfornate. Ora dedicatevi alla panna cotta. Sbattete la gelatina in una piccola ciotola di acqua fredda fino a quando non si sarà ammorbidita. Nel frattempo scaldate delicatamente in una casseruola la panna, il latte e lo zucchero. Aggiungete le foglie di fico tostate al composto di latte caldo, stropicciando le foglie con le mani mentre le fate cadere nella casseruola. Quando il composto raggiunge il bollore, togliete la pentola dal fuoco e lasciate le foglie in infusione per 3-4 minuti. Poi eliminatele. Togliete poi la gelatina dall'acqua di ammollo e strizzatela tra le mani per rimuovere quanta più acqua possibile. Aggiungete la gelatina al composto ancora caldo e mescolate bene per farla sciogliere. Filtrate il composto con un colino fine in una caraffa, scartando eventuali rimasugli solidi nel setaccio. Versate il composto in modo uniforme negli stampini preparati e poi trasferiteli in frigo a raffreddare. Dovranno restare per almeno 4 ore in modo da raggiungere la giusta consistenza. Per servire, sformate la panna cotta dagli stampini su piattini da portata e servitela con more o altra frutta estiva sciroppata.

6 PORZIONI
4 ORE E 15 MINUTI

Le mie ricette sono un mix del mio gusto per le cose semplici e l'amore per la frutta sciroppata

scintillante e inspirando profondamente: il sale nell'aria si mescola al gelato cremoso che si scioglie in bocca. Quello che amo della cucina italiana è dunque lo spirito che ne sta alla base: la generosità con cui si utilizzano ingredienti semplici con ingegno, saggezza e creatività. Considerate, allora, che le ricette che trovate qui e nel mio libro, pur essendo state scritte in una casa italiana (nello specifico sarda), non sono sempre rigorosamente tradizionali. Sono inevitabilmente una miscela eclettica della mia esperienza, della mia immaginazione, del mio gusto personale, della mia preferenza per la velocità, la semplicità e anche per la frutta sciroppata. Del resto, il modo stesso in cui cuciniamo e mangiamo è in continua evoluzione. Ogni cuoco crea le proprie tradizioni a casa propria. Però sono piatti che si ispirano allo spirito di cui parlavo: un atteggiamento di rispetto nei confronti degli ingredienti e degli abbinamenti che ho incontrato qui. In definitiva, insomma, le mie ricette riflettono soprattutto il mio bisogno di trovare piacere e gioia nel cucinare. E nel cucinare soprattutto dolci. Ogni giorno, in fondo, è infinitamente migliore se lo viviamo sapendo che da qualche parte, nascosti in una credenza o in una scatola di latta, ci sono dei biscotti o una torta fatta in casa.

FRAGOLINE

Da presidio Slow Food a marmellata il passo è stato breve per le fragoline di Sciacca e Ribera, una chicca siciliana. Che Scyavuru mette in vaso per goderne tutto l'anno

DI MARE

Ripieni di gamberi e polpa di granchio, i ravioli Scoiattolo sono pronti in 5 minuti e ottimi da gustare con un condimento a base di pomodorini freschi e olio extravergine

PIEMONTESE

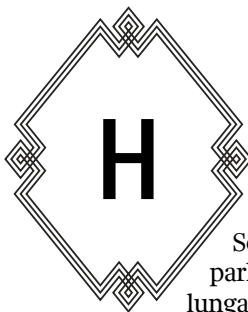
Antiche varietà di mele. Molti esperimenti e tanti assaggi. È nato così Pom, il primo sidro piemontese, da un'idea di Daniele Porporato. Naturalmente frizzante

INTEGRALE

Dal sapore intenso, perfetto da aggiungere in piccole dosi in biscotti e muffin. Lo zucchero integrale di canna di Altromercato è frutto del lavoro di tre mulini nelle Filippine

GAZPACHO ALLA PORTOGHESE

È la variante a base di Porto bianco di uno dei piatti più freschi dell'estate
Più versatile della ricetta tradizionale, si prepara con verdure tagliate a dadini
Diventando perfetto accompagnamento per friselle, insalate di cereali o roastbeef

di **Alessandra Avallone**
illustrazione di Felicita Sala

INGREDIENTI

2 spicchi di aglio, **1** cipolla rossa di Tropea, **1 cucchiaino** di zucchero, **1 cucchiaino** di peperoncino in fiocchi, **500 g** di pomodori maturi, **1** cetriolo, **1** peperone verde, **1** cuore di sedano, **1 mazzetto** di coriandolo fresco, **1 mazzetto** di prezzemolo, **1 cucchiaino** di origano secco **2 cucchiai** di aceto di sherry o di vino rosso **2 cucchiai** di Porto bianco, **q.b.** di olio evo, **q.b.** di sale e pepe

Ho incontrato la ricetta del gazpacho alla portoghese mentre ero alla ricerca di una zuppa estiva interessante. Sono sincera: non ne avevo mai sentito parlare. È una ricetta semplice, un po' più lunga da preparare del gazpacho classico ma, a mio avviso, decisamente più intrigante e con applicazioni diverse. Gli ingredienti sono molto simili, freschi, estivi, salutari. A fare tutta la differenza è, casomai, la texture. Le verdure sono tagliate a dadini, piuttosto piccoli, più o meno regolari. La cipolla si lascia macerare: in questo modo la si rende dolce e più digeribile; l'aceto e il Porto legano, rivitalizzano ed esaltano gli altri sapori. Una volta preparato, potete conservare questo piatto di origine contadina in frigorifero per un giorno senza problemi. Poi, quello che avanza — sempre che avanzi — potete utilizzarlo come base per altri piatti. Infatti il gazpacho portoghese è perfetto per condire, ad esempio, delle friselle cotte al forno o anche un cereale da servire in insalata. Insaporisce, rendendolo più stuzzicante, un piatto di carne fredda come il solito e un po' noioso roastbeef estivo. Ma potete anche completarlo con un formaggio fresco, una mozzarella fiordilatte di qualità o delle uova sode. In alternativa, soprattutto se amate i sapori del mare, potete concedervi una versione più elaborata, a base di ceviche di pesce crudo. Potrebbe essere del branzino fresco da abbinare, come nella migliore tradizione del ceviche, a chips di mais che andrà a sostituire la più classica fetta di pane croccante. Ecco, credo proprio di aver trovato la mia ricetta geniale per questa estate.

PREPARAZIONE

Sbucciate la cipolla e tagliatela a dadini piccoli, quindi conditela con l'aglio schiacciato, lo zucchero, il peperoncino e 1 cucchiaino di sale, coprite d'acqua ghiacciata e lasciate riposare 1 ora.
Nel frattempo, sbucciate i pomodori dopo averli immersi 20 secondi in acqua calda e, subito dopo, in acqua fredda. Eliminate i semi e tagliate la polpa a dadini. Sbucciate il cetriolo, eliminate anche in questo caso i semi e tagliatelo della stessa misura dei pomodori. Fate altrettanto con il peperone verde. Tritate grossolanamente il cuore di sedano. In una ciotola riunite i pomodori, il sedano il peperone e il cetriolo, condite con 1 cucchiaino di sale, pepate, aggiungete 2 tazze di acqua (1/2 litro circa) e la cipolla scolata, solo dopo aver eliminato l'aglio precedentemente aggiunto. Refrigerate la zuppa per 1 ora. Aggiungete quindi l'aceto, il Porto, una manciata di erbe fresche tritate, l'origano e 3 cucchiai di olio. Regolate di sale e servite ben fredda con del pane croccante.

4 PERSONE

20 MINUTI

DISPENSA

a cura di **Martina Barbero**

BOX ANTI-SPRECO

Un abbonamento che porta a casa frutta e verdura fuori dall'ordinario: nelle box contro lo spreco di Babaco Market ci sono prodotti genuini, ma con piccoli difetti estetici. Da provare

VARESOT

Una toma di montagna dell'azienda Pian del Lares con latte crudo di capre e vacche al pascolo. Il sapore leggermente piccante la rende perfetta per un aperitivo con del vino frizzante

VEGETALE

Come un ragù alla bolognese, ma 100 per cento vegetariano, il nuovo sugo BologNew di Rana è un'alternativa gustosa a base di verdure con cui condire tagliatelle di pasta fresca

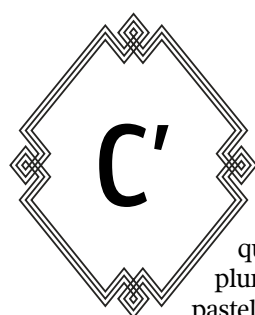
DAL SALENTO

Racchiusi nel cofanetto di Puglia Eco Travel, arrivano a casa legumi, oli extravergini, pecorini stagionati e miele prodotti da piccole aziende salentine. Perfetti per un picnic

DOLCE ALLO SPECCHIO

LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCERI RIFATTE A CASA

CUSTARD CAKE ALLE ALBICOCCHE

È la torta soffice delle meraviglie: si prepara mescolando crema e frutta nella stessa teglia prima di entrare nel forno Il risultato finale? Come se fosse stata farcita a strati alternati al termine della cottura. Ecco ricetta e suggerimenti della food writer americana Samantha Seneviratne

di **Lydia Capasso**
foto di Matt Russell

C'è sempre un che di magico nell'aria quando si prepara un dolce. Pensate, per esempio, a quello che succede all'impasto di un plumcake durante la cottura: una pastella a base di uova, burro, farina e poco altro si trasforma, cresce di volume e diventa una torta soffice e golosa. Poi ci sono dolci più magici di altri, come quello che abbiamo provato questo mese: una torta farcita che non deve essere farcita. Che esce, cioè, dal forno già a strati alternati. Non avrete bisogno di cuocere prima la base, di tagliarla in orizzontale una volta raffreddata e di riempirla, poi, con crema e frutta: in questo caso le albicocche e la crema si mettono nella teglia insieme all'impasto crudo. Una volta cotta, sformata e fatta a fette, vi accorgerete che la torta è già a strati. Un dolce semplice e veloce, un gioco da ragazzi che riuscirà anche a chi non ha grande dimestichezza ai fornelli. La ricetta che vi proponiamo qui è quella di Samantha Seneviratne, food writer e stylist statunitense, autrice di diversi volumi sui dolci. L'ultimo, *The Joys of Baking*, è stato selezionato come uno tra i migliori libri di pasticceria del 2019 dal *New York Times*. Il suo primo libro, *The New Sugar & Spice*, è stato tra i finalisti del James Beard Award nel 2016. Il blog, *Love, Cake*, è stato nominato per i Saveur Food Blog Award nel 2015. Le sue ricette sono sul *New York Times* e su *Food 52* e ha a lungo lavorato con la regina americana dell'arte del ricevere, Martha Stewart. Seguite, dunque, la sua ricetta della apricot custard cake: diventerà il dolce della vostra estate, e non solo.

LA MAESTRA

Di origini cingalesi, Samantha Seneviratne è una food writer e stylist statunitense. Con una laurea all'International Culinary Center di New York, ha lavorato a lungo insieme con Martha Stewart, regina americana del bon ton. Ha scritto, tra gli altri, un fortunatissimo libro sulla pasticceria senza glutine. All'attivo ha anche un blog — *Love, Cake* — tra i più seguiti al mondo

INGREDIENTI

Per 10 persone. Per la crema pasticcera: 3 tuorli d'uovo grandi, 70 grammi di zucchero semolato, 25 grammi di amido di mais, 190 ml di latte intero, 190 ml di panna fresca, i semi di un baccello di vaniglia, 15 grammi di burro. Per la torta: 115 grammi di burro a temperatura ambiente più una noce per ungere la teglia, 225 grammi di farina 00, 1 cucchiaino e 1/2 di lievito chimico in polvere, un pizzico di sale in fiocchi, 165 grammi di zucchero di canna chiaro, 2 uova grandi, 60 grammi di latte intero, 1 cucchiaino e mezzo di estratto di vaniglia. Per il ripieno: 350 grammi di albicocche mature, snocciolate e tagliate a pezzi. Zucchero a velo per servire.

PREPARAZIONE

Cominciate dalla crema pasticcera: in una ciotola mescolate i tuorli d'uovo, lo zucchero e la maizena fino a ottenere un composto liscio. In una casseruola di medie dimensioni portate a ebollizione il latte, la panna e i semi raschiati dal baccello di vaniglia. Se siete provvisti di forno a microonde, potete usarlo per velocizzare l'operazione. Con un mestolo unite una parte della miscela di latte e panna caldi al composto di tuorli e mescolate bene. Continuate fino a che non avrete incorporato tutto il liquido nei tuorli. Versate la miscela ottenuta nel tegame e mettete sul fuoco. Cuocete a fiamma medio-bassa, senza smettere di mescolare, ricordandovi di raccogliere la crema anche

IN ALTERNATIVA

Data la stagione abbiamo optato per le albicocche. Nulla vieta però di scegliere un altro frutto. Ricordate solo che, se acquoso, rilascerà più liquidi. Avrete quindi bisogno di prolungare la permanenza del dolce nel forno

STAMPO

La scelta di uno stampo è fondamentale per la riuscita di un dolce. Forma e dimensioni influiscono sul risultato. Se vi piace una torta più alta e soffice scegliete uno stampo più piccolo: impiegherà qualche minuto in più a cuocere

Crediti: food styling Rosie Reynolds, styling Tabitha Hawkins, producer Martina Barbero

«POTETE PROVARLA ANCHE CON LAMPONI E CIOCCOLATO»

Quello che vi proponiamo questo mese è un dolce per tutte le stagioni. Noi lo abbiamo realizzato in una versione fresca ed estiva con le albicocche, ma si presta a svariate interpretazioni. «L'ho creato per il mio primo libro *The New Sugar & Spice* — racconta Samantha Seneviratne —. La ricetta originale era a base di prugne secche e cioccolato. Io la adoro, ma non tutti amano le prugne secche. Quindi ho pensato di fare una variazione sul tema». Provate a usare, in alternativa, fragole, prugne fresche o lamponi. Anche la crema può essere aromatizzata come meglio preferite, con il cioccolato ad esempio: con fragole e lamponi si sposa benissimo. Oppure con la buccia grattugiata di agrumi non trattati. Se, poi, volete ottenere un dolce più rustico usate una farina di semi integrale e zucchero di canna. In questo caso mele o pere sono un abbinamento perfetto. Sbizzarritevi, così da ottenere ogni volta una torta diversa. Se poi avete necessità di realizzare una versione *gluten free*, sostituite la farina con la maizena o la fecola di patate. Se invece volete evitare i latticini, usate l'olio al posto del burro e un'arancia spremuta anziché il latte. Di possibilità ce ne sono davvero tante. E Seneviratne, che vanta una lunga esperienza nel campo — scopre il suo amore per la pasticceria a 5 anni guardando programmi di cucina per bambini in televisione — ha molto da dire. «Per ottenere un dolce perfetto penso che sia importante imparare a capire se una torta è pronta facendo affidamento sui sensi: olfatto, vista, tatto. Spesso gli strumenti possono ingannare, l'esperienza no. Provate dunque a toccare il centro di una torta per rendervi conto se è cotta. Poi sentite il suo profumo e osservatela. Imparerete in fretta». (*Ly.Ca.*)

dai bordi, e continuate finché il composto non avrà iniziato ad addensarsi: serviranno dai 2 a 4 minuti. Lasciate che raggiunga una lieve ebollizione e cuocete per 1 minuto. Quando si prepara la crema pasticcera, la Seneviratne consiglia di tenere a portata sia una spatola che una frusta, per passare dall'una all'altra secondo necessità. Se si fosse formato qualche grumo mettete un colino a maglia fine su una ciotola grande e filtrate la crema. Quando è ancora calda incorporate il burro. Adagiate ora un foglio di pellicola alimentare sulla superficie e conservate in frigorifero fino a che non si sarà raffreddata. Dedicatevi alla torta: accendete il forno a 170°C se statico, a 160°C se ventilato, imburrate una teglia quadrata da 20-22 cm per lato e rivestitela con carta forno (fatela fuoriuscire di qualche centimetro). Perché aderisca meglio, potete bagnarla e strizzarla. Tirate fuori la crema dal frigo, mescolate velocemente per farla ammorbidire. In un recipiente unite la farina, il lievito, il sale e tenete da parte. In una ciotola capiente, con delle fruste elettriche montate il burro (tolto dal frigo almeno un'ora prima e tagliato a cubetti) con lo zucchero di canna. Rendetelo spumoso: a velocità media impiegherete 4 o 5 minuti. Unite le uova, uno alla volta, raccogliendo di tanto in tanto il composto dalle pareti della ciotola con l'aiuto di una spatola in silicone. Unite anche la miscela di farina, alternata al latte e l'estratto di vaniglia. In mancanza, andrà bene la buccia grattugiata di un limone o di un'arancia non trattati. Alla pastella piuttosto densa ottenuta, aggiungete i 2/3 delle albicocche tagliate a pezzi. Con una spatola distribuite in maniera uniforme metà della pastella nella teglia precedentemente preparata. Ricoprite con la crema pasticcera a cucchiaiate. Con la spatola stendetela bene anche sui bordi. Coprite con l'impasto rimasto a cucchiaiate e distribuitelo su tutta la superficie. Aggiungete le albicocche restanti. Infornate e lasciate cuocere per almeno un'ora o fino a quando avrà assunto una colorazione dorata. Togliete dal forno, lasciate intiepidire su una griglia, sformate sollevando la carta forno e adagiate su un piatto da portata. Con una spatola in metallo eliminate la carta forno. Quando la apricot custard cake sarà fredda, spolverate con lo zucchero a velo, se vi piace, e servite.

MICROONDE

Utile per realizzare la *custard cream*, cioè la nostra crema pasticcera. Usatelo per scaldare il latte o portare a cottura la miscela di uova, zucchero, amido e latte. Se si forma qualche grumo, passatelo in un colino a maglie fini

COLORE

Vista la presenza della crema, non fidatevi dello stuzzicadenti per capire se la torta è cotta. Guardate che sia colorita. Quando la tirerete fuori dal forno, vi parrà tremolante: è la crema calda. Rapprenderà una volta raffreddata

IL MENU SALUTARE

 PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

INGREDIENTI

150 g di riso integrale, **4 cucchiai** di marmellata di fichi 100 per cento frutta, **100 g** di mirtilli, **100 g** di lamponi, **100 g** di fragoline di bosco, **2** albicocche, **q.b.** di sale

CREMA DI RISO E FRUTTI DI BOSCO

Versate il riso in una casseruola, copritelo con 4 bicchieri di acqua, quindi unite due prese di sale e cuocete a pentola coperta per un'ora, aggiungendo altra acqua se necessario. Quando il riso è morbido, toglietelo dal fuoco e lasciate riposare fino al mattino seguente. Si consiglia infatti di preparare questa ricetta di sera. Frullate il riso finché raggiunga una consistenza cremosa ma non liscia, riscaldatelo sul fuoco e incorporate la marmellata. Mescolate e versate in ogni ciotola. Lavate e scolate i frutti di bosco, infine tagliate a spicchi le albicocche. Distribuite la frutta nelle ciotole e servite. Consiglio finale: accompagnate con una tazza di tè kukicha, un particolare tè verde giapponese indicato durante i pasti. (*al.av.*)

C L

4 PERSONE

60 MINUTI

INGREDIENTI

60 g di farina di teff, **35 g** di farina di riso integrale, **180 g** di acqua, **30 g** di semi di girasole, **30 g** di semi di zucca, **30 g** di semi di sesamo, **30 g** di semi di lino, **2 rametti** di rosmarino, **3 cucchiai** di olio extra vergine di oliva, **5 g** di sale

CRACKER DI TEFF AI SEMI

Scaldate l'acqua e scioglietevi il sale. In una ciotola riunite i 4 tipi di semi. Quindi unite le due farine, l'olio e versate l'acqua calda mescolando con un cucchiaio fino a ottenere una pastella densa. Rivestite la leccarda con la carta forno. Versate l'impasto dei crackers e stendetelo con la spatola a 1-2 mm di spessore. Cuocete a 150°C per 25 minuti, nella parte bassa del forno. Togliete dal forno, tagliate 10-12 crackers, cospargeteli di aghi di rosmarino e rimettete in forno per altri 30 minuti di cottura, questa volta nella parte mediana del forno. Quando sono pronti, trasferite i crackers sopra una griglia e lasciate raffreddare. Riponeteli in una scatola a chiusura ermetica e conservateli per una settimana. (*al.av.*)

C F

4 PERSONE

70 MINUTI

Mangiamo sempre i soliti ingredienti e troppo di tutto, anche di glutine. Ecco perché è utile ogni tanto, nell'ottica di variare alimentazione, portare in tavola cibi come sorgo, chia, teosinte e fonio Per una dieta naturalmente priva della proteina dei cereali

SETTE GIORNI «GLUTEN FREE»

di **Anna Villarini***
foto di Laura Spinelli

Le diagnosi di celiachia o sensibilità al glutine sono in aumento in quasi tutto il mondo. Sebbene la scienza cerchi di spiegare il fenomeno, le cause non sono ancora chiare: potrebbe dipendere dagli screening che permettono diagnosi accurate; dalle modifiche alimentari, quantitative e qualitative, degli ultimi 70 anni; dal glutine dei cereali moderni, leggermente più «irritante» di quello dei grani antichi. L'allarme, qualunque sia la causa, ha dato origine a correnti di pensiero che tendono a vedere questa proteina dei cereali come una sostanza dannosa per chiunque. E a considerare gli alimenti che la contengono da eliminare. Circa il 30 per cento degli americani, ad esempio, evita tutti i cibi con il glutine. La convinzione comune? Potrebbero determinare un aumento di peso e obesità, o portare a un lungo elenco di patologie. In realtà sono più idee che evidenze scientifiche. Dalla ricerca emerge, infatti, che solo con celiachia, sensibilità al glutine o patologie autoimmuni (artrite reumatoide, morbo di Crohn, rettocolite ulcerosa, fibromialgia...) può essere utile eliminare il glutine. In tutti gli altri casi e nella prevenzione non è necessario ma non si è mai nemmeno rivelato dannoso. Perché allora proporre una settimana «senza»? Perché oggi si tende a mangiare troppo di tutto: troppe farine raffinate, troppi zuccheri semplici, troppi grassi saturi, troppe proteine e anche troppo glutine. Tutte sostanze che possono essere utili nelle giuste dosi. Ma se la prima regola di una sana nutrizione è variare, proviamo allora a mangiare di tutto con intelligenza. Anche qualche volta senza glutine, ma purché in modo naturale. Molti alimenti *gluten free* rientrano, infatti, nella lista dei cibi ultraprocessati, preparati cioè con ingredienti troppo lavorati, raffinati o ricchi di additivi. E poveri, invece, di vitamine e minerali, irrinunciabili per stare bene. Leggete le etichette: scoprirete che le insidie si nascondono spesso negli amidi, nella farina di fecola di patate, negli zuccheri semplici o affini (sciroppi vari) e negli additivi usati per favorire la lievitazione, colorare, conservare. Un autorevole studio francese associa il consumo giornaliero di questi alimenti a un maggior rischio di patologie cronico-degenerative. Con le ricette qui proposte, invece, si mangia senza glutine in modo naturale. Merito dei chicchi integrali e dei loro derivati, sempre integrali. A scanso di equivoci, tra i cereali che possono formare il glutine a contatto con l'acqua abbiamo il grano duro e tenero, l'orzo, il tricale, il farro e la spelta (un tipo di farro), la segale e l'avena. Poi i derivati: pasta, cous cous, bulgur, semolino, farine, amidi, prodotti da forno dolci e salati (pane, grissini, crackers, fette biscottate, focacce, pizza, torte...) e seitan (praticamente glutine puro). Sono invece naturalmente privi di glutine il riso, il mais, il sorgo, il teff, il miglio, il fonio, le lacrime di Giobbe, il teosinte. Poi gli «pseudo cereali»: grano saraceno, quinoa, chia, amaranto e derivati. Molti, poco noti e poco utilizzati almeno in Italia, sono in realtà nutrizionalmente interessanti e gustosi, specie se mangiati in chicco integrale o in piatti a base di farine integrali.

In libreria Il nuovo manuale con 80 ricette di Anna Villarini, *La dieta totale*, (Cairo)

**Nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori*

Crediti: food styling di Alessandra Avallone, styling di Stefania Aledi (piatti Serax, MVH, Asa-Selection, Virginia Casa; tessuti C&C Milano, Society Limonta; posate Pinti; bicchieri Zafferano Italia, Virginia Casa)

UN POTENTE ALLEATO DI STOMACO, UNGHIE E CAPELLI

Il miglio è un cereale originario dell'Asia centro-orientale ricco per lo più di minerali, fibre e vitamine. Utile nella prevenzione della osteoporosi e in caso di acidità di stomaco, contiene acido silicico che ne fa un potente alleato di unghie e capelli, di cui migliora elasticità e resistenza. Consumato a chicco intero decorticato, il miglio è ottimo in sformati, crocchette, insalate, ad esempio di riso, zuppe e piatti simil cous cous, con verdure, legumi e frutta secca; in fiocchi è perfetto a colazione; sotto forma di farina lo si usa per fare torte dolci e salate, biscotti, crespelle o una sorta di polenta morbida. La farina deriva dalla macinazione di diverse varietà. La più usata è il *Panicum miliaceum*, a granelli giallastri. Ne esistono oltre 12 specie tra cui il miglio indiano, della Guinea, il fonio, il fonio nero. I semi, piccoli e di diversi colori (giallo, bianco, grigio e rosso), cuociono in fretta in acqua calda o tiepida. (*an.vill.*)

MIGLIO AL CURRY CON CECI E CAROTE

INGREDIENTI

250 g di miglio decorticato, **200 g** di ceci lessati, **2** carote viola, **4-6** lampagioni (se non li trovate freschi prendeteli sott'olio evo), **1 cucchiaino** di curry in polvere, qualche filo di erba cipollina, **q.b.** di olio evo, **q.b.** di sale

Portate a ebollizione una casseruola di acqua salata, versate il miglio e cuocete per 20 minuti, scolatelo e allargatelo sopra un vassoio così da farlo raffreddare. Nel frattempo spelate le carote, affettatele sottili, quindi affettate anche i lampagioni. Se sono freschi, sbollentateli 3 minuti in acqua salata, scolateli e soffriggeteli in padella con un filo di olio. Se invece sono sott'olio scolateli bene, affettateli e metteteli direttamente in padella. Unite le carote, unite anche i ceci, quindi lessate, inumidite con poca acqua e cuocete a padella coperta per 10 minuti, finché le carote non saranno diventate tenere. Mescolate il miglio con le verdure e i ceci, regolate di sale, completate con l'erba cipollina e un filo di olio crudo. (*al.av.*)

4 PERSONE
30 MINUTI

TAGLIATELLE DI GRANO SARACENO AL PESCE

INGREDIENTI

280 g di tagliatelle di grano saraceno, **1 spicchio** di aglio, **200 g** di zucchine, **100 g** di seppioline pulite, **50 g** di gamberetti sgusciati, **q.b.** di prezzemolo, **q.b.** di olio evo, **q.b.** di sale, **q.b.** di paprika dolce in polvere

Lavate bene le zucchine, spuntatele, dividetele a metà nella lunghezza e affettatele. Scaldate una padella antiaderente con un filo di olio e lo spicchio di aglio. Aggiungete le zucchine, salate, coprite e cuocete finché non diventano tenere. Trasferite le zucchine in un piatto, aggiungete un filo di olio in padella e fatevi saltare i gamberi e le seppioline a fuoco vivace per 3 minuti, spolverate di paprika dolce, mescolate e rimettete in padella le zucchine precedentemente trasferite in un piatto. A questo punto cuocete le tagliatelle di grano saraceno, scolatele e conditele in padella con il pesce e le verdure, aggiungendo uno o due cucchiai di acqua di cottura per mantecare. Cospargete di prezzemolo tritato e servite subito. (*al.av.*)

4 PERSONE
20 MINUTI

INSALATA DI MARE

INGREDIENTI

800 g di cozze, **500 g** di vongole veraci, **500 g** di gamberi, **700 g** di polpo pulito, **2** seppie medie o **1** calamaro, **2** carote, **2** coste di sedano, **2** foglie di alloro, prezzemolo, **1 spicchio** di aglio, pepe nero in grani, **1** limone grande, **q.b.** di olio evo, **q.b.** di sale

Tagliate a pezzi una costa di sedano e una carota, mettete in una casseruola piena di acqua con alloro, sale, qualche grano di pepe e un gambo di prezzemolo. Portate a ebollizione, immergete il polpo più volte per farlo arricciare, lasciatelo cadere in acqua e cuocete 35 minuti. Schiumate quando necessario, scolate. Nella stessa acqua cuocete le seppie o il calamaro per 8 minuti. I gamberi per 2 minuti, poi sgusciateli. Tagliate a rondelle le seppie o il calamaro e a pezzetti il polpo. In una padella con aglio e olio fate aprire le cozze e le vongole. Quindi sgusciatele. Unite tutto in una terrina. Filtrate il brodo, tagliate a fettine carota e sedano rimasti, cuocete 3 minuti nell'acqua del pesce e scolate. Unite al pesce. Emulsionate il succo di limone con 2 cucchiai di olio evo. (*al.av.*)

C F L

4 PERSONE

60 MINUTI

FRITTATA ALLE ERBE

INGREDIENTI

5 uova, **1 mazzetto** misto di erbe fresche (basilico, timo, maggiorana, erba cipollina, menta, finocchietto selvatico), **6** ciliegini rossi, **6** ciliegini gialli, **1** cipolla rossa media, **1 cucchiaio** di aceto di mele, **q.b.** di olio evo, **q.b.** di sale

Sbucciate e affettate finemente la cipolla rossa, conditela con sale e aceto di mele, lasciate riposare 5 minuti. Nel frattempo tritate le erbe grossolanamente, lavate i ciliegini, divideteli in quarti e salateli leggermente. Rompete le uova in una ciotola, sbattete con poco sale, unite le erbe, i ciliegini e la cipolla. Scaldate una padella antiaderente, unite un filo di olio e versate la preparazione. Inizialmente mescolate con una spatola rompendo la frittata man mano che si addensa a contatto con la padella. Coprite e lasciate cuocere dolcemente per 10 minuti. Girate la frittata con un coperchio, cuocete ancora 2 minuti sul secondo lato. Trasferite in un piatto e servite, calda o fredda. Potete accompagnare con un'insalata verde o con le stesse verdure della frittata. (*al.av.*)

4 PERSONE

25 MINUTI

Food writer di culto, a dieci anni dalla sua morte vanta ancora un plotone di fan folgorati dalla filosofia delle sue ricette: disordinate, imperfette, reali
Il segreto del successo? «La leggi e vuoi stare ai fornelli con lei»

LAURIE COLWIN
E L'ELOGIO DEL FIASCO DOMESTICO

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi
illustrazione di Carlotta Gasparini

A volte, bisogna stare attenti a piccoli segnali premonitori. Nel suo primo libro, «Passion and Affect» (1974), Laurie Colwin ha scritto, con quella che si può solo definire straziante preveggenza, di una certa signora Parker che «morì all'improvviso in ottobre». Il racconto prosegue così: «In relazione alla sua morte venne usata la parola "tragedia". Lei e il signor Parker erano nel pieno della mezza età, e nessuno dei due era mai stato seriamente malato. Fu un'insufficienza cardiaca, e una cosa del tutto inaspettata». Nel caso di Laurie Colwin fu esattamente la stessa cosa. Aveva quarantotto anni quando andò a dormire, la sera del 23 ottobre 1992, nel suo appartamento di Soho in cui abitava con il marito e la figlia piccola. Non si svegliò mai più. Fu un'insufficienza cardiaca, e una cosa del tutto inaspettata. La sua morte lasciò un vuoto enorme. Quando, dopo qualche mese, i suoi amici e ammiratori si radunarono per renderle omaggio, nel grande auditorium nella parte alta di Broadway rimasero solo posti in piedi. Originaria di Manhattan, Colwin era cresciuta tra Philadelphia e Chicago. Era una donna molto ben istruita (il Bard College, la Sorbona, la New School, la Columbia University) e incredibilmente esperta più o meno di tutto (tranne il baseball), cosa che le tornava utile nel suo lavoro di editor e di traduttrice – dall'yiddish – di Isaac Bashevis Singer. «Sono una persona veramente all'antica», disse una volta di sé stessa. Aveva modi impeccabili, e apprezzava le buone maniere negli altri. A circa venti anni dalla sua morte ha tutti i suoi libri ancora in vendita. Ma è per i suoi due volumi sul cibo, «Home Cooking» e «More home cooking», che è diventata famosissima. Perché si è conquistata, e ogni giorno ne ingaggia di nuovi, un pubblico di appassionati. Una food writer oggetto di culto per migliaia di fan. Tanto da essere diventate famose anche le «cene Colwin», in cui si preparano i suoi

Il suo più diretto antecedente letterario era Jane Austen, legata come lei agli affetti

CHI È

L'AUTRICE

Laurie Colwin (1944-1992) è stata una scrittrice americana. Ha scritto cinque romanzi, tre raccolte di racconti e due volumi di saggi e ricette. Era conosciuta per i suoi ritratti della società di New York e le sue colonne di cibo nella rivista «Gourmet». È morta a 42 anni per un improvviso attacco di cuore avvenuto di notte.

Crediti: food styling di Alessandra Avallone, styling di Sara Farina (Oggetti: Francesca Reitano e Ikea)

piatti. E l'idea di cucina che ci consegna è quella casalinga, casuale, disordinata, imperfetta. E proprio per questo gioiosa. Colwin amava, e conosceva benissimo, la musica classica, in particolare la musica da camera. E allo stesso modo, gran parte dei suoi scrittori preferiti erano in circolazione da molto tempo: anzi, il suo più diretto antecedente letterario era Jane Austen, come si vede con chiarezza da un breve brano del racconto che dà il titolo a «The Lone Pilgrim»: «Ah, le gioie domestiche! La meraviglia dei piatti da portata e dei bricchetti per il latte. Impari a conoscere le tue amiche dai loro ninnoli. Li vuoi tutti. Se la signora A. possiede il vecchio stampo da gelatina di sua mamma ne vuoi uno anche tu, insieme a tutto ciò che si porta dietro: la famiglia, la tradizione, gli anni e anni in cui ci si è modellata dentro la gelatina. Per quanto siano confortevoli le nostre case, noi sensualiste domestiche viviamo in un perenne stato di desiderio». La famiglia, il matrimonio, gli averi, la tradizione: Colwin è Jane Austen allo stato puro. Era una progressista, ma non certo una radical chic. Si muoveva con disinvoltura fra i ricchi e i vip, ma i suoi affetti più profondi li riservava ad amici ben poco noti. Aveva la tipica tendenza da mamma ebrea a rimpinzare gli ospiti di manicaretti. Guidava veloce, disprezzava gli ascensori, raccoglieva scolapasta e si specializzò in mimiche azzeccate. Si sposò che era già ben oltre i trent'anni, e il suo fu un matrimonio felice arrivato dopo anni complessi. Ruth Reichl, ex critica del «New York Times», ha dichiarato: «Vuoi stare in cucina con lei, questo è il suo segreto. È la migliore amica che tutti vorremmo». Perché il mondo della Colwin è fatto di cure per i postumi di una sbornia, cene andate male, un appartamento così minuscolo da pulire i piatti nella vasca da bagno e la fascinazione per cibi poco eleganti come manzo bollito, fagioli neri, zuppa di lenticchie e insalata di patate. Colwin è l'anti-Martha Stewart: ha bandito la perfezione. Le sue ricette sono una forma eccentrica di autobiografia dettate da una filosofia culinaria nata per necessità e da un frigorifero che era delle dimensioni di una valigia. Ma è sua figlia, Rosa Jurevics, a consegnarci la definizione più bella della «poetessa degli appetiti»: «Era un'ottima cuoca. Ma i suoi fiaschi - come quando ha fatto l'haggis con l'uovo rotto - sono stati favolosi».

La strategia culinaria che seguiva era nata per necessità da un frigorifero grande come una valigia

ZUCCHINE AL PEPERONE

INGREDIENTI

2 peperoni gialli, **4** zucchine, il succo di **un** limone, **1 cucchiaio** di farina 00, olio d'oliva per friggere, aglio in scaglie, sale e pepe.

PREPARAZIONE

Arrostite un peperone alla volta sulla fiamma dei fornelli reggendolo con uno spiedino o una forchetta. Oppure passate entrambi in forno a 200°C per 20 minuti. La buccia bruciacchierà e diventerà nera. Rigirate i peperoni finché non risultino bruciati dappertutto, quindi sciacquatene via la buccia annerita sotto l'acqua fredda. Ora tagliate a fette – né troppo spesse, né troppo sottili – per il lungo quattro piccole e tenere zucchine e spolveratele di farina. Friggetele dolcemente in olio d'oliva e rigiratele per cuocerle su entrambi i lati. Quando vi sembreranno croccanti, scolatele e disponetele su un piatto. Mettete i peperoni tagliati a striscioline in un piatto insieme alle zucchine. Filtrate l'olio d'oliva rimasto nella padella e spruzzatelo sopra. Aggiungete a piacere alcuni spicchi di aglio crudo e fateli macerare insieme alle verdure per almeno 30 minuti. Togliete l'aglio prima di servire in tavola. Condite quindi con sale, pepe e succo di limone.

Ha inaugurato ieri, dopo la ristrutturazione firmata dall'architetto India Mahdavi, lo storico ristorante di Maranello, ora gestito dallo chef modenese. In carta tortellini, gnocco fritto e cotechino alla Rossini: «È una trattoria modenese molto tradizionale nei sapori ma contemporanea nello spirito»

FERRARI, BOTTURA E IL NUOVO VOLTO (ROSSO) DEL «CAVALLINO»

di **Isabella Fantigrossi**

Pareti esterne rosso Ferrari, pavimenti a scacchi come le tovaglie di una volta e la cucina di Massimo Bottura. Si è aperta ieri una nuova fase nella storia del celebre ristorante «Cavallino» di Maranello (Modena). Il locale di via Abetone Inferiore, di fronte all'ingresso dello stabilimento Ferrari, è tornato dunque in vita grazie alla ristrutturazione dell'architetto India Mahdavi ma anche al contributo dello chef tristellato, chiamato direttamente da John Elkann. «Questa è una vecchia casa di campagna — racconta Bottura — che torna a essere trattoria modenese con un tocco contemporaneo». Pur rimanendo, spiega Nicola Boari, chief brand diversification officer di Ferrari, quello che è stato, cioè un «luogo testimone della storia dell'azienda e dei suoi protagonisti, di Enzo Ferrari in primis». Quando nel 1942 l'ingegnere rilevò i terreni dell'ex Fondo Cavani, decise di annettere alla transazione anche la piccola casa colonica che venne prima utilizzata come mensa e spogliatoio per gli operai Ferrari e, dal 1950, aperta anche al pubblico con il nome attuale. Qui il fondatore riceveva a pranzo collaboratori e amici più stretti. Oggi la riapertura del «Cavallino», continua Boari, «fa parte di un progetto più ampio di lifestyle che vede anche il lancio della prima collezione moda e l'apertura del nuovo store a Maranello e prossimamente anche a Milano, Roma, Los Angeles e Miami». Il ristorante diventa così il simbolo concreto della modenesità secondo Bottura, fatta di «slow food e fast car». La cucina, guidata da Riccardo Forapani, per 13 anni all'«Osteria Francescana», racconta con un sorriso Bottura, «la faremo con l'aiuto di mia nonna. L'abbiamo lasciata sulla luna per due anni e ora l'abbiamo paracadutata a Maranello. Quindi sarà profondamente tradizionale nei sapori ma contemporanea nell'aspetto etico del termine. La rete dei fornitori, dagli allevatori ai contadini, è quella ormai parte della grande famiglia della "Francescana"». In carta ci saranno «i tortellini più buoni del mondo», quelli del Tortellante, cucinati con la crema di Parmigiano, e poi gnocco fritto, cotechino alla Rossini e le rosette «con il prosciutto affumicato di Zivieri e il tosone». Del tutto riprogettato, infine, anche il giardino, grazie al lavoro del paesaggista Marco Bay, che ha voluto creare un'oasi verde all'ombra di un pergolato.

In origine era una piccola casa colonica che, dal 1942, fu utilizzata come mensa degli operai

IL LOCALE

«Il Cavallino», via Abetone Inferiore 1, 41053 Maranello (Modena)

ARIGNANO (TORINO)

IL GUSTO MODERNO DELL'ORTO MEDIEVALE DI UGO ALCIATI

La Rocca di Arignano — 20 chilometri da Torino —, ospita la «Locanda della Rocca» (*via Gino Lisa 16, Arignano*), sei camere, un giardino medioevale, un orto, una Scuola di cucina e un'area benessere Per informazioni: *roccadiarignano.it*

La «Locanda della Rocca» è il ristorante simbolo della rinascita della medioevale Rocca di Arignano: firmato da Ugo Alciati, dello stellato «Guido» a Fontanafredda (Cuneo), e dall'executive chef Fabio Sgrò, piemontese, classe 1985, con alle spalle esperienze in Italia e all'estero

Uovo morbido con fonduta di Bra Duro e radici. Gnocchi di patate con caprino e cipolla arsa. E, poi, pollo al pascolo arrostito con salsa al burro bruciato. Una cucina piemontese del territorio, riletta con contemporaneità. Ma che riscopre, anche, tradizioni secolari: frutto dello studio di antichi ricettari. Questa è l'idea alla base dell'offerta gastronomica della «Locanda della Rocca» — ristorante simbolo della rinascita della medioevale Rocca di Arignano, appena 20 chilometri da Torino —, firmata da Ugo Alciati, una stella Michelin da «Guido» a Fontanafredda (Cuneo), e dall'executive chef Fabio Sgrò, piemontese, classe 1985, con alle spalle importanti esperienze in Italia e all'estero. L'insegna è parte di un progetto di rilancio che ha visto il recupero del maniero trecentesco, che riapre al pubblico dopo un restauro durato 6 anni. Una rinascita frutto dell'impegno di Luca Veronelli ed Elsa Panini, i proprietari della Rocca — lui erede di una famiglia imprenditoriale e consulente aziendale, lei biologa con la passione per la cucina —, che ha portato la struttura a tornare a vivere con una scuola di cucina dedicata all'alimentazione sana, uno spazio eventi, un'area benessere dedicata, un percorso sensoriale ed un giardino medievale: dove ogni specie botanica è stata messa a dimora sia con scopi didattici che gastronomici (sono molte le piante edibili). E in cui svetta l'imponente cedro del Libano, che da 300 anni si contende il primato in altezza con il torrione principale. Vi sono, poi, anche sei intime camere: fra cui una suite con vasca idromassaggio e terrazzo privato a 30 metri di altezza. Da qui si può godere di una magnifica vista sulle colline verdi e i borghi che circondano la struttura. Ma, anche, sull'orto della Rocca, affidato a Paolo Gilardi. Classe 1987, coltiva zucchine gialle, pomodori provenienti da tutte le fasce climatiche del mondo, rabarbaro e tanti altri prodotti che vanno a comporre i piatti della «Locanda» firmata da Alciati e Sgrò. Ma anche quelli che nasceranno nella Scuola di cucina — diretta da Elsa Panini —, in cui insegneranno i due chef e tanti altri docenti come la foodwriter Petunia Ollister e la pasticcera Carol Choi.

Una rocca trecentesca trasformata in un hub dedicato ai piatti sani e naturali

SAN BONIFACIO (VERONA)

SARDINE, RISI E BISI LA CUCINA CHE ESALTA I VINI BIODINAMICI

Eleonora Barbone, classe 1988, è la chef alla guida di «Meteri Cucina». Il nuovo ristorante ideato e voluto dagli imprenditori Raffaele Bonivento e Luca Fullin per essere tempio di una cucina sostenibile, capace di rendere protagonisti gli ingredienti d'eccellenza (e, quindi, i piccoli produttori) ed i migliori vini naturali e biodinamici

Vegetali. Piatti da condividere: come la polenta e l'uovo con zucchine. Carni e pesci sostenibili. E il pane, innalzato quasi alla stregua di una portata. «Una cucina semplice. Studiata per l'abbinamento con i vini naturali e biodinamici e costruita intorno ad ingredienti e produttori», racconta Eleonora Barbone, alla guida di «Meteri Cucina», nuova trattoria contemporanea aperta dal 10 giugno a San Bonifacio, in provincia di Verona. Lei, classe '88, metà bolognese metà veneziana, in curriculum vanta esperienze importanti. L'ultima in ordine di tempo alla guida del ristorante di cucina greca moderna «Vasiliki Kouzina» di Milano, prima a «Edit» a Torino con i Costardi Bros e al «28 Posti», sempre nel capoluogo lombardo, con Marco Ambrosino. Nei suoi piatti combina, con creatività ed equilibrio, sperimentazione e tradizione. «Il menu prevede pochi piatti che cambieranno di frequente — racconta la chef che ha scelto come secondo Andrea Valenti, esperto panificatore —, ai quali sono accostati dei fuori carta». Qualche esempio? I bigoli con sardine. Risi, bisi e capra al traminer con ciliegie. E, ancora, la lingua con uovo e zucchine scapece. «Anche i dolci saranno semplici e ce ne sarà sempre uno a base di vegetali». Come quello carota, noci e aceto. Queste proposte da «Meteri Cucina» sono ricette golose, accoglienti, informali e al servizio del vino. Il locale nasce, infatti, da un'idea di Raffaele Bonivento e Luca Fullin, fondatori nel 2014 di Meteri, celebre azienda che ha fatto della selezione e distribuzione di etichette naturali e biodinamiche un business di successo. «Il tratto distintivo di questa trattoria contemporanea — spiega Bonivento — sarà quello di una "qualità sostenibile". Intesa non solo riferita alla filiera e alla lavorazione del prodotto, ma anche come gestione del personale: non ha senso tenere orari di lavoro massacranti. Avere tempo per sé stessi permette di stare bene e sviluppare i talenti». L'insegna promette di essere, anche, un luogo in cui non solo celebrare il buon vino: ma anche fare formazione, ospitando appuntamenti per professionisti e appassionati.

Anche i dolci saranno semplici e in menu ce ne sarà sempre uno a base di vegetali

Si trova a San Bonifacio, in provincia di Verona, «Meteri Cucina» (*via Camporosolo 9/a*). Propone una cucina basata su materie prime di alta qualità, interpretate con uno sguardo moderno. Per informazioni: *metericucina.it*

LE NUOVE APERTURE

FERRARA

«Makorè», via Palestro, 10/18. Per info: *makore.it*

MAKORÈ

Riapre del tutto rinnovato «Makorè». Alla guida dell'insegna di Ferrara è arrivato Federico Belluco. Chef torinese, classe '88, cresciuto nella galassia di Giancarlo Perbellini, dove nel 2015 conquistò la stella Michelin al «Dopolavoro» di Venezia. Nel nuovo ristorante propone una cucina creativa mediterranea, che guarda al territorio estense. Da provare? I passatelli in brodo di pesce. A cui abbinare i vini selezionati dalla sommelier Vanessa Simini.

MORTARA (PAVIA)

«Rc Resort», str. per Ceretto, 660. Per info: *rcresort.it*

RC RESORT

Se avete provato la parmigiana di Roberto Conti non c'è bisogno di aggiungere molto. Se non l'avete fatto: fatelo. È uno dei piatti della cucina iperrealista della sua nuova insegna in Lomellina. Classe '83, pavese, nel 2018 ha conquistato la stella Michelin al «Trussardi alla Scala» a Milano. Nel resort di Mortara (sedici stanze e un grande parco), aperto con l'imprenditore Elio Stangalino, mette al centro il gusto riducendo con maestria l'uso dei grassi.

PARIGI

«La Halle aux Grains», 2 Rue de Viarmes. Per info: *halle auxgrains.bras.fr*

LA HALLE AUX GRAINS

Questa nuova insegna parigina si trova nello storico edificio della Bourse de Commerce, che da qualche settimana ospita il museo della collezione d'arte di François Pinault, proprietario della casa d'aste Christie's. A firmare il menu è la famiglia Bras, Michel e suo figlio Sebastien. Si tratta di una brasserie d'alta fascia, attiva dalla colazione alla cena e dedicata a una cucina in gran parte vegetale: incentrata su grani, cereali, legumi e verdure.

TORINO

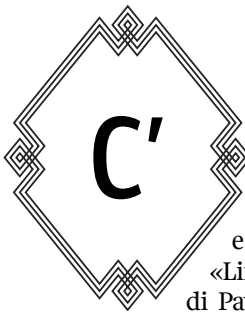
«Carignano Pop Bistrot», via Carlo Alberto 35. Per info: *ristorante carignano.it*

CARIGNANO POP BISTROT

Nasce dalla cucina di Fabrizio Tesse — chef dello stellato «Il Carignano», del Grand Hotel Sitea — questo bistrot nel centro storico di Torino. Qui il cuoco, classe '78, per anni al fianco di Antonino Cannavacciuolo a «Villa Crespi» e con nel curriculum importanti esperienze all'estero, si diverte a proporre piatti della tradizione sabauda in chiave moderna e a prezzi accessibili: dagli agnolotti alla fassona. Da accompagnare con selezionati vini naturali.

di **Gabriele Principato**

Dal risotto ai quattro formaggi dell'Oltrepò all'oca con fegato grasso e zenzero: «Lino Ristorante» racconta con creatività ingredienti e cantine del territorio pavese

IL SALOTTO DEL GUSTO DI ANDREA RIBALDONE

C'è il risotto ai quattro formaggi dell'Oltrepò. L'oca con fegato grasso di Mortara, patate e zenzero. E, l'animella panna e lampone. È una carta pensata per raccontare le eccellenze pavesi quella studiata da Andrea Ribaldone per «Lino Ristorante». Elegante salotto del gusto nel centro storico di Pavia, che ha aperto dopo aver lasciato lo scorso luglio la stellata «Osteria Arborina» di Cuneo. Lo chef milanese, classe '73, è alla guida dell'insegna, al numero 15 di piazza del Lino, con Federico Sgorbini. Cuoco di talento, vogherse, 35 anni, si è formato nelle brigate di Ribaldone, ma vanta esperienze a Parigi e Londra. Oltre a quattro anni passati, a inizi carriera, con Enrico Bartolini. Causa pandemia, «Lino Ristorante» — inaugurato in autunno —, ha iniziato a fare servizio veramente da pochi giorni. Gli chef hanno sfruttato questi mesi per studiare dei percorsi gourmet da tre, quattro e cinque portate. Che si uniscono al menu «mano libera» servito allo chef's table: l'elegante tavolo in legno di palissandro posizionato davanti al bancone di una cucina totalmente open, in cui marmo di Carrara e acciaio si fondono allo stile Decò e moderno della sala ristorante. Un'ultima curiosità? Dopo l'estate il dessert verrà servito nella cantina. Dove, varcando la porta blindata che fu della banca che occupava l'area, si accede al caveau che custodisce i migliori vini dell'Oltrepò Pavese e molte preziose etichette internazionali.

«Casa Limone» è il primo locale a New York dello chef lucano, stellato a Montecarlo Frittate con 'nudja e timballo trapanese: arriva Oltreoceano la cucina moderna del Sud

ANTONIO SALVATORE, ITALIA SENZA CLICHÉ

Si chiama «Casa Limone» il primo ristorante a New York di Antonio Salvatore. E porta nella Grande Mela una cucina italiana lontana dai cliché. Raffinata, ma informale. Proposta in un ambiente dove tutto — dai tavoli in pietra lavica ai piatti dipinti a mano — è frutto di designer del nostro Paese. Del resto, non ci si poteva aspettare nulla di diverso dallo chef lucano che lo scorso gennaio è stato il primo italiano nella storia del Principato di Monaco a conquistare una stella Michelin. Classe 1986, è giunto a Montecarlo (dopo esperienze in Spagna, Inghilterra e Russia) prendendo le redini dello storico «Rampoldi». Dentro cui ha aperto nel 2020 «La table d'Antonio Salvatore»: con la quale ha conquistato la Rossa d'Oltralpe proponendo una cucina «New Monegasque», basata su creatività, emozione, prodotti bio e influenze tanto del Mezzogiorno, quanto francesi e asiatiche. Questo a Manhattan è il primo di una serie di indirizzi che Salvatore aprirà a New York con la holding Monte Carlo Hospitality Group: 133 coperti, attivo da colazione a cena, propone piatti semplici ma moderni. Gran parte dei prodotti — come i vini — arrivano dall'Italia. Vi si trovano tanto fragranti cornetti, quanto sostanziose frittate con pomodori secchi, stracciatella e 'nduja. Nel corso della giornata regnano pasta e pizza napoletana, ma presentati con creatività. Come il timballo alla Trapanese, finito direttamente al tavolo con una fonduta di provolone.

LA BOTTIGLIA

La maison Mumm lancia «RSRV Blanc de Noirs 2012», a base di uve Pinot nero provenienti da Verzenay, villaggio Grand cru della Champagne. Da bere a tutto pasto

L'ANTEPRIMA

In attesa del Merano Wine Festival, dal 5 al 9 novembre, questo weekend andrà in scena una speciale Anteprima: Naturae et Purae, kermesse tutta incentrata sulla viticoltura sostenibile. Vini biologici e biodinamici, una tavola rotonda sulle pratiche agricole più verdi e innovative, degustazioni speciali. Si può seguire anche online su *winehunterhub.com*

LA KERMESSE

A Bardolino, sulla sponda veronese del lago di Garda, Villa Carrara Bottagisio ospiterà dal 18 al 21 giugno OggiRosa, kermesse dedicata ai vini rosa nazionali organizzata da Rosautoctono, l'Istituto per il vino rosa autoctono italiano. Assaggi, masterclass, abbinamenti gastronomici con i piatti locali, un focus sulle produzioni bio

IL LIBRO

Vigne salubri, vini puri: è il manuale di viticoltura sostenibile *Healthy Vines, Pure Wines: Methods in Organic, Biodynamic, Natural, and Sustainable Viticulture*

A Serralunga d'Alba Tenuta Cucco sperimenta con la sostenibilità: piante di ginestra accanto ai filari, certificazione biologica, autosufficienza energetica e un cru, il Cerrati, che corrisponde a un vigneto storico nel cuore del paese

Piero Rossi Cairo, classe 1983, responsabile delle attività agricole delle tenute Cucco a Serralunga d'Alba e La Raia nel Gavi

LA TERZA VIA DEL BAROLO (BIO)

di **Alessandra Dal Monte**

«Cucco» come cucuzzolo, la sommità della collina, dove il suolo ha un'alta concentrazione di calcare e di tufo. È lì che si trova il Cerrati, vigneto storico posizionato esattamente sotto il castello di Serralunga d'Alba, a 400 metri di quota, nel cuore delle Langhe patrimonio Unesco. I filari più alti, esposti sia al sole che al vento, prendono il nome di «vigna Cucco» e danno vita a uno speciale Barolo Riserva. Quelli più bassi sono il cuore del cru Cerrati. Se oggi lo scopo di ogni produttore è esprimere al massimo il proprio punto sulla Terra, Tenuta Cucco ci sta provando con una precisione estrema. L'azienda vinicola acquisita nel 2015 dalla famiglia milanese Rossi Cairo, già proprietaria de La Raia nel Gavi, ha iniziato un doppio processo: la conversione biologica (la certificazione è arrivata nel 2018), approfondita dal tentativo di aumentare la biodiversità attorno ai vigneti, e l'evoluzione in cantina, alla ricerca del modo migliore di valorizzare le uve Nebbiolo dei suoi 12 ettari. «Siamo nani sulle spalle di giganti — chiarisce subito Piero Rossi Cairo, classe 1983, ex avvocato che ora guida sia Tenuta Cucco che La Raia —. Ma abbiamo in testa una filosofia molto chiara: lasciare la terra meglio di come l'abbiamo trovata, perché solo così si può parlare di futuro in agricoltura». E quindi: vendemmia manuale, lavoro maniacale in vigna per concentrare le proprietà degli acini. E in cantina la decisione di usare il legno in modo laico: né tradizionalisti (solo botte grande), né modernisti (solo barrique). Ma un mix di entrambe le tecniche a seconda del vino: una «terza via» del Barolo, in cui tutto è pensato per far parlare l'uva. «I nostri tre Baroli — il Docg Serralunga e i due cru, Cerrati e Bricco Voghera — affinano in botti grandi nelle quali il Nebbiolo mantiene il suo profumo. Nel Cerrati Riserva usiamo la barrique, ma poi concludiamo l'affinamento in bottiglia per un anno in modo che le note legnose si smorzino. Così il tannino ruvido di Serralunga, tipico del territorio, diventa elegante e setoso», spiega Clara Milani, enologo delle due aziende. Con lei lavorano anche Mauro Vioglio, storico enotecnico di Tenuta Cucco, e Piero Ballario come consulente. Il risultato? *Wine Spectator* ha premiato il Cerrati 2016 e il Serralunga 2013 con 95 punti. Il Bricco Voghera 2017, invece, ha appena debuttato. «Ora puntiamo a portare avanti la nostra visione — continua Rossi Cairo —. Stiamo piantando ginestre, aceri campestri e altre piante per aumentare la varietà attorno alle viti. La cantina è già autosufficiente dal punto di vista energetico grazie ai pannelli fotovoltaici e stiamo scegliendo bottiglie meno pesanti per usare meno vetro. Il sogno, poi, è creare delle stanze per gli ospiti». Vista «Cucco», ovviamente.

Un drink impertinente che sfida le leggi della mixology: unisce rosso dell'Etna e grappa nello stesso bicchiere. Nasce dal genio di Simone Molè, miglior bartender del 2021, che gli ha dato il nome del messinese Li Fauci, maestro della distillazione

GIOVANNI

di **Marco Cremonesi**
illustrazione di Felicita Sala

VODKA
È LA PARTICOLARE VODKA GIOVI, DISTILLATA SOLO DA GRANO SICILIANO

PEYCHAUD
È IL TRADIZIONALE BITTER DI NEW ORLEANS, DOLCE E AROMATICO, USATO NEL CLASSICO SAZERAC

ETNA ROSSO
È VINO POTENTE, ACIDO E TANNICO, DIFFICILE DA PREVEDERE

Simone Molè è il «Bartender of the year» italiano 2021. Lo scorso 12 maggio ha vinto la World class. Serrata come una Olimpiade, scintillante come la notte degli Oscar, per gli uomini e le donne di bar è la *competition* per eccellenza. Le finali si sono svolte al «Drink Kong» di Roma, dove Simone ha vinto con «1930» e «Enjoy the silence», cocktail sofisticati basati su fermentazioni controllate e tecniche alla portata di pochi. Ancora con il premio tra le mani aveva detto, quasi senza dar loro peso, parole che avevano colpito: «Io lavoro per far conoscere i prodotti della mia terra». Classe 1990, siciliano nato a Ragusa e cresciuto a Modica, a 18 anni prende la strada che porta lontano, lavorando per 12 anni tra l'Australia, Roma (da «Freni e Frizioni») e Londra (al «Lyaness»). Un percorso che pare segnato nei top bar internazionali, sancito con un piazzamento in finale alla World class 2019, fino alla decisione non scontata di tornare a casa. E così, a giorni aprirà a Cefalù il «Neo», la sua creatura fino a questo momento bloccata dalla pandemia. Il drink che presenta si chiama Giovanni ed è dedicato a un maestro della distillazione: il messinese Giovanni Li Fauci, fondatore della distilleria «Giovi». Carismatico personaggio che ha iniziato costruendosi da solo i suoi alambicchi: partì a 14 anni distillando 48 kg di mele. Il Giovanni è un drink che osa il non osabile: mettere nello stesso bicchiere vino rosso e grappa, ingredienti che i bartender pigri considerano difficili, da prendere con le molle già da soli. «Il drink è semplice, l'ho pensato come una preparazione da fare a casa nei mesi di chiusura del mondo», spiega Simone. E allora, vediamolo. Si mette in freezer per qualche minuto un tin, la parte bassa di uno shaker. Una volta freddo, si riempie in buona parte di ghiaccio e si aggiungono 30 ml di vodka Giovi, 5 ml di grappa Giovi, 20 ml di un vino rosso dell'Etna e 5 ml di sciroppo di zucchero 2:1. Preparato, cioè, facendo sciogliere a calore moderato 2 parti di zucchero in una di acqua. Infine, 3 spruzzate (dash) di Peychaud's bitter, lo stesso che si usa nel Sazerac. Si mescola velocemente nel tin per abbassare la temperatura e aumentare la diluizione e si scola in coppa. Il tocco finale: una strizzata di scorza di limone per spruzzarne gli olii sulla superficie del liquido. Il bicchiere con cui è nato è la coppetta Nick & Nora.

MINIBAR BOTTIGLIE ALL'ITALIANA

di **Gabriele Principato**

ACQUAVITE DI MIELE

Questa acquavite nasce dalla collaborazione fra la trentina Mieli Thun e il mastro distillatore Bruno Pilzer. Viene realizzata con la melata raccolta dalle api dalle foglie d'abete. E ha un indimenticabile aroma di resina

GIN IN ANFORA

Invecchia sei mesi in anfore di cocciopesto questo distillato della toscana Levante Spirits. Caratteristica che dà a Ginepraio Amphora Navy Strength Gin una struttura inedita. Altra curiosità? Fra le botaniche ci sono tre diversi tipi di ginepro locale

ROSOLIO ICONICO

La bottiglia di Italicus è ormai diventata un'icona di stile. Come il rosolio di bergamotto calabro che contiene, frutto del genio del mixologist Giuseppe Gallo. Lanciato nel 2016, è uno degli aperitivi più premiati al mondo. Perfetto nella miscelazione

DALL'ALTO ADIGE ALLA SICILIA, I TOUR IN VIGNA

Da gite in bicicletta fra i filari a degustazioni in luoghi d'arte. Ora che si sta tornando a viaggiare in molti sono alla ricerca di mete per week end fra natura e cultura del vino. Le possibilità sono tante e consentono di scoprire territori in cui la tradizione enologica racconta storia, storie e usi. Partiamo dall'Abbazia di Novacella in Alto Adige, che — oltre a visite a cantina, vigneti e degustazioni delle sue etichette abbinate a specialità sudtirolesi — dà la possibilità di visitare il monastero e scoprire la vita di un gioiello artistico risalente al 1142. Spostandosi in Valpolicella Classica, la storica cantina Tommasi consente di intraprendere dei wine tour in e-bike fra filari e panorami mozzafiato. Percorsi che è possibile concludere nella quiete di Villa Quaranta, resort con Spa che l'azienda possiede fra Verona e il Lago di Garda. Nel cuore della Maremma, invece, da non perdere è il Castello di Montepò. Sede dell'omonima cantina e dimora di Jacopo e Tancredi Biondi Santi, padre e figlio, dove degustare un *supertuscan* leggendario come lo Schidione. Qui è possibile percorrere a cavallo o in bicicletta la natura che circonda il maniero del '200. Ma, anche, unire alla visita un'esperienza gourmet allo stellato «Da Caino», della chef Valeria Piccini. Passando in Sicilia, c'è Planeta: azienda vitinicola attiva da diciassette generazioni. Nelle sue cantine offre un percorso dal nome iconico: «White Album». Un viaggio fra i vini bianchi che raccontano la biodiversità dell'Isola, provenienti da tre dei cinque territori dove Planeta opera in regime di agricoltura sostenibile: Menfi, Noto e l'Etna. Un'esperienza da vivere anche nella Foresteria di Menfi: quattordici camere nella natura e un ristorante che propone antiche ricette della tradizione famigliare siciliana.

Tutti i profumi della macchia mediterranea in un bianco mutevole e dalle grandi potenzialità. Che si beve fresco a pochi mesi dalla vendemmia. Ma può anche essere stappato anni dopo, quando restituisce i sapori intensi della frutta tropicale matura

VERMENTINO

di **Luciano Ferraro**
illustrazione di Felicita Sala

«È un vitigno che sente il mare». Questo è il mantra di ogni sommelier italiano quando si stappa un Vermentino. Vero: ama il Mare nostrum, soprattutto le coste del Tirreno.
Ma dopo secoli di prosperità tra Sardegna, Liguria e Toscana, è il momento di oltrepassare i confini dell'ovvio e di leggere il futuro di questo bianco mutevole. La fama del Vermentino come bianco fresco ed estivo, da bere pochi mesi dopo la vendemmia, è meritata. Purtroppo, però, ancora un tantino riduttiva. Quello che i vignaioli e gli appassionati stanno testando e scoprendo è il suo potenziale di vita protratta. Può presentarsi come un sorso di freschezza che sa di pompelmo e macchia mediterranea, ma anche con profumi e gusti di frutta tropicale matura grazie agli anni trascorsi in bottiglia. La ricerca della longevità è sempre più marcata. Lo si è visto nell'ultima edizione del Vermentino Gran Prix, organizzato dal Consorzio Maremma. Tra i dieci vini premiati (67 campioni, metà dell'annata corrente, 2020, metà della precedente), 9 sono del 2019 (Nudo bio di Del Nudo, Chicca di Guido F. Fendi, Codice V di Belguardo, Prelius bio di Castelprile, Norcias di Colle Petruccio, Diaccio di Cavallini, Monterò bio di Monterò, Vermentino di Tenuta Dodici, Litorale di Val delle Rose). È la conferma di quanto avvenuto nel Gran Prix dell'anno scorso. «I più votati da sommelier e ristoratori — fa notare Francesco Mazzei, presidente del Consorzio Maremma — sono i Vermentino 100 per cento e quelli dell'annata precedente con affinamenti più prolungati. L'unico 2020 in classifica è stato il Marmato di Terre dell'Etruria».
Il Consorzio ha interpretato la tendenza aprendo le porte a una nuova categoria, il Vermentino Superiore, con un anno di affinamento in più. E già ci sono cantine maremmane, come La Biagiola, che presentano il loro vino a cinque anni dalla vendemmia. La Doc Maremma, terra di rossi, negli ultimi 15 anni ha moltiplicato per 6 gli ettari di Vermentino (da 138 a 832) fino a farne il vino più imbottigliato. Il Vermentino corre veloce anche nelle altre zone d'Italia (6.000 ettari in totale), Sardegna e Liguria in testa. Incerta la base di partenza (Spagna per alcuni, anche se lì il Vermentino non c'è; Medio Oriente con decollo dall'Anatolia e transito in Grecia per altri, come Mario Fregoni dell'Università Cattolica di Piacenza).
È certo invece il prossimo traguardo: aumentare la resistenza di scalata al futuro.

IMPRESE

Cleca, azienda mantovana, da generazioni è leader nei preparati per dolci e brodi. Raccoglie sotto il suo nome otto marchi tra cui quello di S. Martino. «Nei mesi più duri della pandemia, grazie allo shop online, da 40 vendite al giorno siamo passati a 400. La sfida? Ricette tradizionali in grado di guardare al futuro»

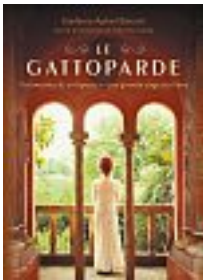
I SEGRETI (DI FAMIGLIA) DEI LIEVITATI

di **Tommaso Galli**

Il cibo, più di ogni altra cosa, è riuscito a dare a tutti conforto. Nello scorso anno, ma non solo, abbiamo impastato e infornato. Abbiamo riscoperto, insomma, il piacere di stare a casa tra i lievitati. Certo, con qualche differenza nel corso dei mesi. «Con il primo lockdown da marzo a maggio la crescita nelle vendite si è tutta concentrata sul lievito», racconta Barbara Compagnoni, marketing e communications manager di Cleca. L'azienda mantovana, leader nel settore di preparati per dolci e brodi, che raccoglie sotto il suo nome otto marchi tra cui quello di S. Martino, nei mesi più duri della pandemia ha avuto il suo personale termometro degli andamenti del mercato soprattutto grazie allo shop online lanciato in tempi non sospetti: circa sei anni fa. «Sul nostro sito da quaranta vendite al giorno siamo passati a oltre quattrocento, registrando un più 173 per cento. E da marzo ad aprile tutti erano concentrati sugli ingredienti per pasticceria e panificazione, tra cui appunto il lievito: da quello di birra alla pasta madre essiccata fino a quello per dolci». Poi, il cambiamento nei consumi è arrivato con la fine dell'estate e l'inizio della seconda stagione di chiusure forzate. «Ecco, lì sono aumentati invece gli acquisti dei preparati per dolci», continua Compagnoni. Segno che il cibo dava sì conforto, ma forse dopo mesi passati ai fornelli un aiuto in più non faceva male nella vita di tutti i giorni. E così dai budini alle torte soffici a cui bisogna inserire solo gli ingredienti freschi, anche quel comparto si è risollevato. Registrando alla fine del 2020 un aumento del fatturato del 35 per cento rispetto all'anno precedente e chiudendo con un fatturato complessivo, per tutta la gamma di prodotti dagli ingredienti per pasticceria ai preparati per dessert, superiore ai 32 milioni di euro. «Non ci siamo mai fermati, grazie soprattutto ai nostri dipendenti, nei tre stabilimenti tra San Martino dall'Argine (la sede di produzione storica in provincia di Mantova) e Bologna, lavorando anche sabato e domenica per andare incontro alle richieste», ricorda sempre Compagnoni. L'ultima acquisizione è stata quella di Bottoli, azienda sempre di Mantova specializzata dal 1959 in prodotti da forno, tra cui le schiacciatine. «In questo caso all'inizio abbiamo risentito della chiusura di scuole e uffici, ma poi pian piano il mercato si è ripreso». Anche grazie allo studio su farine, «solo di grani italiani», e creazioni di prodotti integrali più in linea con le richieste del momento. Tradizione da un lato e ricerca continua dall'altro, insomma. Queste sono da sempre le due chiavi di Cleca. Un esempio? Il nuovo preparato lanciato sotto il marchio S. Martino per la zuppa inglese che non ha bisogno di cottura: dentro ci sono i savoiardi, il kit per la crema, il cacao e l'alchermes. Basta poi aggiungere un goccio d'acqua e della panna fresca e il dessert è pronto. «Una ricetta classica rielaborata anche per chi non ha la dimestichezza con la cucina», spiega Compagnoni. Un prodotto tradizionale che si aggiunge al preparato per il salame al cioccolato, pronto sempre senza cuocere nulla. Un cambio di passo che segna anche un'attenzione dell'azienda a chi non ha tempo di dedicarsi alla cucina o alla pasticceria. E soprattutto un cambio generazionale. È il 1939 quando Clearco Cantoni da una piccola bottega a San Martino dall'Argine decide di aprire la sua azienda di lieviti e preparati per dolci. Nascono prodotti chiave che innovano la preparazione di piatti della tradizione nella cucina degli italiani. Rotta mantenuta negli anni dall'azienda, ancora oggi a conduzione familiare, grazie alla creazione di ricette capaci di accettare le sfide di una cucina sempre più dinamica. Con preparati veloci e semplici. Ma anche con una linea biologica e una dedicata a lievitati integrali: pizza, focacce e tigelle. «La scelta di una ricetta è un processo lungo che parte dallo studio delle richieste sempre più attente alla salute». Come lo studio di packaging totalmente riciclabili o macchinari all'avanguardia. E così il percorso a San Martino dall'Argine sembra segnato: «Ricette ancorate alla tradizione in grado però di guardare al futuro».

Non ci siamo mai fermati, grazie soprattutto ai nostri dipendenti nei tre stabilimenti

SPECIALIZZATA

Cleca, azienda mantovana specializzata in preparati per dolci, ha lanciato sei anni fa il suo shop online: durante la pandemia le vendite sono passate da 40 a 400 al giorno

Stefania A. Barzini, *Le Gattoparde*, Giunti, 320 p, 16,90 euro

ROMANZO

IL CIBO CHE RACCONTA LA SAGA DI FAMIGLIA

La storia di un'epoca attraverso la saga della famiglia Piccolo nella villa siciliana sulle colline di Capo d'Orlando, dove le donne di casa si dividono tra arte, cultura, letteratura e cibo prezioso

Mauro Uliassi incontra Giovanni Gaggia, Maretti, 224 p, 40 euro

CREATIVO

ULIASSI E GAGGIA, SAPORI E OPERE D'ARTE

Ventuno ricette tristellate di Mauro Uliassi che incontrano le opere dell'artista marchigiano Giovanni Gaggia: commentate e raccontate da critici gastronomici e d'arte in un volume ambizioso e affascinante

Joshua David Stein, *Cooking for Your Kids*, Phaidon, 240 p, 35 euro

RICETTE

PIATTI (DA CHEF) PER I BAMBINI

Il nuovo ricettario Phaidon raccoglie cento ricette tra quelle che i grandi chef del mondo, da Fergus Henderson a Elena Arzak, da Anne-Sophie Pic ad Ana Roš, preparano per i propri bambini. Per trovare ispirazione in casa

Elvis Presley a Memphis nel 1958 (*foto IPA*)

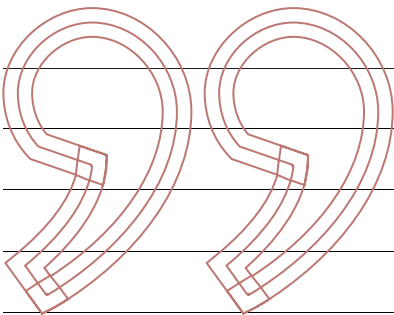
Dagli asparagi di Plinio alle polpette di Manzoni, 2000 anni di ricette e aneddoti culinari raccontati da Paola Trifirò Siniramed

DIZIONARIO IRRESISTIBILE DI STORIE DI CUCINA

di **Isabella Fantigrossi**

Uno dei volumi più preziosi della sua biblioteca — ventimila libri, di cui più di 4.500 dedicati alla cucina — è il *De honesta voluptate et valetudine* di Bartolomeo Scappi, considerato dagli esperti di letteratura gastronomica uno dei primi ricettari della storia. «È un incunabolo, uno dei cinque che possiedo, ed è una splendida edizione», racconta con orgoglio Paola Trifirò Siniramed, avvocatessa e giornalista, autrice del *Dizionario irresistibile di storie in cucina* (appena uscito per Cairo), in cui ha voluto, in fondo, riunire le sue più grandi passioni: i libri e la cucina. Dalla A di acciuga alla Z di zucca, passando per le polpette di Manzoni, il ragù di De Filippo e il tiramisu di Casanova, l'autrice ha raccolto qui, in ordine alfabetico, 2000 anni di racconti, ritratti e aneddoti culinari legati a ingredienti che hanno fatto la storia della cucina e della letteratura. «Il cibo è bello, è utile, è gioioso — racconta Paola Trifirò Siniramed —. Più lo conosciamo e meglio viviamo. Già da ragazza amavo cucinare, invitavo ospiti a casa e facevo tutto io. La cucina è un'arte, non conoscendo altre ho cercato di brillare in questa. Poi, un poco alla volta, mi sono appassionata anche alle storie dietro il cibo». Così come alle letture di genere. Che colleziona nella grande biblioteca della sua casa milanese: «Ho testi sulle cucine del mondo, le cucine regionali italiane, grandi chef, feste comandate, cucina ai tempi di guerra, cucina erotica, tecnologia di cucina e anche sul galateo». Tra i più pregiati? «Una bella prima edizione del *Galateo* di monsignor Della Casa». Tutto questo sapere è entrato ora nel *Dizionario*, nato per altro da alcune chiacchierate con gli amici durante il primo lockdown. «Pur continuando a lavorare positivamente da casa mi sentivo un po' sola, direi triste. Così una mattina (...) mandai il seguente messaggio: "Cari amici, visto che le cose, parlo dell'orrido innominabile, vanno purtroppo male e saremo ancora a lungo separati, ho pensato di rallegrarvi con un'idea di ricetta al giorno, con un po' di contorno di storie e gossip, per sorridere assieme e farci compagnia"». Così, a marzo dello scorso anno, partì la prima nota vocale su Whatsapp, dedicata agli asparagi di primavera che già Plinio, nella sua *Naturalis Historia*, preferiva selvatici, in polemica contro quelli coltivati, cibi costosi propri solo dell'élite. «Una preparazione semplice ed elegante insieme? — concludeva l'autrice — La classica quiche con la pasta brisée, uova e panna, con punte di asparagi disposte a raggiera in una scenografica composizione». Venticinque, di manzoniana memoria, furono i primi selezionati ascoltatori. Poi il passaparola fece il suo mestiere. «Iniziai una sorta di trasmissione o più correttamente *entretien* sulla cucina» destinata a un pubblico sempre più numeroso. Durò fino alla fine del confinamento. Da lì l'idea di raccogliere tutto il materiale in un libro. Che non è tanto, come ha scritto nella sua prefazione Ferruccio de Bortoli, un libro di ricette. Quanto piuttosto il racconto delle avventure umane e delle sapienze antiche dietro ogni cibo.

Paola Trifirò Siniramed, *Dizionario irresistibile di storie in cucina*, con la prefazione di Ferruccio de Bortoli, Cairo, 228 pagine, 15 euro

STANZE & OGGETTI

Assaggi facili da mangiare in piedi, un buon sottofondo musicale e sedie per tutti. Come allestire il momento prima della cena oppure un appuntamento informale all'aperto. Per godere della convivialità in sicurezza e trascorrere momenti di spensieratezza all'ora più bella, quella del tramonto

Testi e foto di **Irene Berni**

IL LUOGO

La location fa la differenza se avete il privilegio di avere a disposizione un giardino, un portico o un terrazzo. Sistemate il tavolo in modo da godervi il tramonto

CHIPS E OLIVE

Per quanto possano sembrare ordinarie, anche patatine e olive sono apprezzate come grandi classici dell'aperitivo. Sceglietele, però, artigianali e di buona qualità

I DETTAGLI

Per apprezzare i momenti significativi, non siate troppo perfezionisti e dimenticatevi i dettagli poco importanti: una palla dimenticata in giardino, il portacandele scurito dal fumo

LE LUCI

Non dimenticate le luci: candele sul tavolo o sparse qua e là, catenarie di luci, lucine crepuscolari in barattoli di vetro o fili di lucine appese da un lato all'altro del portico

DA BERE

Scegliete almeno due cocktail (poco alcolici) o un bianco leggero e fresco e una bollicina. E poi un analcolico come acqua tonica con foglie di menta o limone

I TAVOLI

Prevedete bel tavolo molto grande o due tavolini, uno per il cibo e l'altro per le bevute e i bicchieri. I piani d'appoggio non devono mai mancare

L'APERITIVO IN GIARDINO

L'aperitivo è una abitudine tipicamente italiana che, per quanto possa sembrare strano, è poco conosciuta negli altri Paesi. Siamo maestri nel creare atmosfere rilassate e, grazie al nostro clima mite, specializzati in momenti conviviali all'aperto. Tanto che, fuori dalla nostra bella Italia, per descrivere queste serate sotto le stelle si utilizza l'espressione «al fresco». Così, quando i miei ospiti ci vedono intenti a mangiare e brindare prima di cena, sorridono dicendo tutti la stessa cosa: «La vita è facile qui». Ho iniziato pensare che sia un po' vero. Trascorrere momenti di spensieratezza rende la vita più leggera. Qualche giorno fa, durante una breve vacanza in Val d'Orcia, ho fatto un aperitivo al tramonto che si è rivelato essere il ricordo più magico dell'intero soggiorno. I padroni di casa ci hanno servito con entusiasmo quel che avevano di più buono e caro: il miglior vino, l'aceto balsamico pregiato da versare sul parmigiano o sulle fragole, i peperoni in agrodolce preparati in casa e altre delizie. Chi ama ricevere spesso predilige questi inviti informali perché rendono tutto più semplice sia per chi viene accolto che per chi riceve: le portate sono solitamente servite in piccole porzioni finger food e i prodotti non cucinati, l'apparecchiatura è più spontanea. Sebbene possa apparire tutto molto improvvisato, ci sono però alcune accortezze da seguire in modo da mettere a proprio agio i commensali: il cibo deve essere facile da mangiare in piedi e devono esserci sedie (o panchine) per poter far accomodare tutti; e non dimenticate un buon sottofondo musicale, meglio se soffuso per non sovrastare le conversazioni degli invitati.

Piatti ultra decorati, tessuti artigianali stampati all'antica
e poi la collezione in legno che festeggia i cento anni di un celebre marchio
Ecco tutte le novità per la casa e la cucina
nei colori più accesi che salutano l'arrivo dell'estate

a cura di **Martina Barbero**

CELEBRATIVI

Una collezione di oggetti torniti in legno. Si aprono così le celebrazioni del centenario di Alessi, con un prodotto semi-artigianale che incarna uno dei valori fondanti dell'azienda: l'*industrial craftsmanship*, il prediligere processi industriali con uno spirito artigianale non condizionato dalla logica della linea di montaggio e, per dirla con le parole di Alberto Alessi, «pronto a piegarsi alle esigenze espressive del designer». La prima linea della Alessi 100 Values Collection è una selezione dalla storica collezione Twergi, nata nel 1989 grazie al designer Ettore Sottsass per valorizzare l'antica tradizione del tornio del legno, tipica della Valle Strona, sul lago d'Orta dove ha sede Alessi (*Alessi.com*).

CERAMICHE DAL GUSTO «POP SAFARI»

Nel suo laboratorio di Cervaia, un casolare immerso nella campagna del Chianti, a pochi chilometri da Firenze, Dalila Chessa realizza ceramiche ispirate al mondo naturale. «La mia ricerca artistica — racconta — si muove principalmente dall'osservazione del mondo selvatico e dal rapporto indissolubile che esiste tra uomo e natura. I miei lavori raccontano di un incontro alla pari tra tutti gli esseri viventi: metto in relazione animali, piante e persone senza gerarchie». Nella collezione primavera/estate, la Pop safari, i protagonisti indiscussi dei piatti sono infatti elefanti, scimmie, zebre e cactus dipinti a mano su sfondi coloratissimi grazie alla tecnica dell'ingobbio, che permette di usare argille colorate, e poi impreziositi da dettagli dorati (*Dalilachessa.com*).

TONALITÀ VIBRANTI

Varcare la soglia del meraviglioso spazio di via Lecco, a Milano, ricavato da un ex convento del Seicento, significa immergersi in un mondo di tonalità vibranti. Lisa Corti, designer di tessuti e accessori per la casa, in effetti il colore lo sente. Nei suoi tessili combina sensibilità africana — è nata a Keren, in Eritrea, dove è cresciuta fino all'età di 18 anni —, cultura europea e tecniche indiane. Ogni pezzo, come le tovagliette americane, viene realizzato in India da artigiani specializzati, che seguono ogni fase della produzione, dalla tessitura alla stampa attraverso l'antica tecnica a mano del block print. (*Lisacorti.com*)

COME UN GIARDINO

Le Creuset trasforma la tavola in giardino. La Botanique Collection prende ispirazione dagli elementi della natura per una mise en place raffinata, ma vivace: ci sono i colori delle foreste tropicali, le sfumature del fico, quelle del miele e poi il verde carciofo. A comporre la nuova linea ci sono mini-cocotte, tazze, ramequin, portauova, scodelle di diverse dimensioni, piatti da tè e cucchiaini, tutti rigorosamente in gres vetrificato: un materiale di altissima qualità che resiste a temperature da -18°C sino a +260°C e garantisce durata nel tempo (*Lecreuset.it*).

IL TAPPETINO DA FORNO

Nella vita di un cuoco domestico esiste un prima e un dopo il tappetino da forno in silicone. L'arrivo di questo semplice ma geniale oggetto rappresenta per molti un decisivo momento di svolta in cucina: grazie al suo materiale – è realizzato in silicone intrecciato con fibra di vetro termoconduttore o in fibra di nylon –, diventa una perfetta superficie di lavoro antiaderente. Così gli impasti che normalmente richiederebbero molta farina sulla spianatoia per evitare che si appiccichino, su di esso diventano improvvisamente facili da manipolare, girare, arrotolare. Il tappetino funziona per tutto: biscotti, frolle, babka, cinnamon rolls, meringhe, macarons, pani, focacce, pizze, ma anche granole, gelatine, caramello. È così liscio e traspirante che nulla resta attaccato né durante la fase di preparazione né dopo la cottura. Non solo. La seconda caratteristica che lo rende un utensile irrinunciabile è la resistenza al calore, che permette, ad esempio, di lavorare una brioche sul tappetino e poi di infornarla direttamente appoggiando il silicone su di una teglia, senza bisogno di trasferirla su una superficie oliata o su carta pergamena. Il consiglio è di acquistare un tappetino rivestito in silicone su entrambi i lati così che aderisca perfettamente al bancone senza scivolare in fase di impasto. In questo modo la cucina rimarrà anche più pulita e in ordine.

POR
CreO
REGIONE TOSCANA

TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

UNIONE EUROPEA

REPUBBLICA ITALIANA

Regione Toscana

SMALTO VERDE E OPERE D'ARTE

LA PARETE

Raramente in cucina si espongono grandi pezzi d'arte. Ma qui c'era un'intera parete libera a disposizione: la pianta lunga e stretta ha portato infatti a un progetto sviluppato intorno a un'isola centrale

IL PIANO

Il piano di lavoro è in corian nella zona operativa, ma poi si fa di legno per trasformarsi in un tavolo da pranzo illuminato da una lampada in alluminio di sapore industriale e circondato da sgabelli in acciaio inox

Uno spazio lungo e stretto, impreziosito da una grande scultura e da un quadro di Guido Scarabottolo
Presenze importanti che, assieme ai pensili colorati, rendono la stanza rigorosa e allo stesso tempo avvolgente

di **Clara Bona**
foto di Cristina Galliena Bohman

Eccoci in una cucina dove l'arte predomina in maniera determinante: il primo dettaglio che si nota appena entrati è una grande scultura a parete che caratterizza in modo deciso tutto lo spazio. Una presenza importante, che rende questa cucina unica e diversa da tutte le altre. È una scultura realizzata in ferro e firmata da Guido Scarabattolo, che è anche l'autore del quadro con la caffettiera appeso sulla parete di fronte. Una scelta inconsueta: raramente in cucina si espongono pezzi d'arte di grandi dimensioni. Il motivo in realtà è semplice: non capita spesso di avere un'intera parete libera, soprattutto nelle case di città, dove ogni spazio è rivestito di armadiature e spazi contenitivi. In questo caso, invece, la pianta lunga e stretta ha portato a un progetto sviluppato intorno a un'isola centrale dove sono concentrate tutte le funzioni più importanti: i fuochi e il lavandino, sormontato da un grande rubinetto scultoreo, che è l'altro punto focale della cucina. Sotto ci sono tanti cassettoni contenitivi, super capienti e perfetti per riporre pentole, padelle, piatti e ciotole, con ante bianche, senza maniglie, essenziali. Il piano di lavoro è in corian nella zona operativa, ma poi si fa di legno per trasformarsi in un tavolo da pranzo illuminato da una lampada in alluminio di sapore industriale e circondato da sgabelli in acciaio inox. Sul lato corto una parete attrezzata in modo tradizionale, con la colonna frigo e freezer da un lato e un banco con un secondo lavello e uno sportello passavivande che collega la cucina alla sala da pranzo. Qui ci sono anche i pensili, verniciati a mano con uno smalto opaco scelto in un'intensa tonalità color verde scuro tendente al grigio, che rende tutto l'insieme più avvolgente. Altro dettaglio che scalda l'atmosfera è la vecchia finestra, che si affaccia su un davanzale fiorito e filtra la luce attraverso due tende a pacchetto in lino effetto strofinaccio. In giro non ci sono oggetti inutili: tutto ha il suo posto e quasi nulla rimane a vista dopo che è stato utilizzato. Unica concessione al décor è quando la padrona di casa apparecchia la tavola in uno stile easy chic, semplice ma raffinato. E magari aggiunge una rosa raccolta sul balcone, disposta in una vecchia caffettiera vintage che richiama il quadro di Sacrabattolo appeso sulla parete. Perché la ricerca del contrasto è un vezzo molto amato: le linee rigorose dei mobili si abbinano perfettamente a qualche piccola nota romantica, da sfoggiare solo quando lo si desidera. Altrimenti tutto torna in ordine, pulito e rigoroso.

LO STILE

Una tovaglia runner in lino vintage con riga rossa, due vecchi piatti floreali che arrivano dalla casa di campagna, un piattino in peltro e una rosa appena colta: bastano piccoli dettagli per scaldare l'atmosfera di questa cucina dalle linee pulite e rigorose. E il quadro di Guido Scarabattolo che raffigura una caffettiera aggiunge il tocco in più.

Ha salvato una collega alla deriva nel Pacifico. Ma l'impresa più valorosa, confessa il velista milanese, resta quella di avere inseguito il suo sogno nonostante tutto: «In barca ho trovato la mia dimensione E mi sono scoperto anche un po' chef». Con un segreto: «La pentola a pressione, ci preparo di tutto»

GIOVANNI SOLDINI

GLI SPAGHETTI

Con il sugo, alla bottarga, con del tonno o anche solo un filo d'olio, è il piatto di bordo che mette d'accordo tutti. «E ti fa sentire a casa anche in capo al mondo»

IL VINO

«Bianco o rosso non importa, purché sia fermo. Con mia moglie condivido la passione per i piemontesi, il Nebbiolo su tutti. Nulla però inebria più dell'acqua»

LE ALGHE

Soldini se le concede ogni volta che attracca in Giappone, «la miglior cucina del Pianeta dopo quella italiana. Si mangia di tutto per star bene a lungo»

FORMAGGI & CO

«Ad Auckland, nel 1999, ne imbarcai tanti. Prodotti dei nostri connazionali in Nuova Zelanda. Il loro modo per dimostrare l'orgoglio, condiviso, di essere italiani»

IL SOUFFLÉ

«Vorrei che Benedetta mi facesse quello al cioccolato. Sì, è un appello in piena regola! In attesa mi consolo con il suo riso agli asparagi: Come lo prepara lei...»

IL RISO

Un cavallo di battaglia di Soldini. «Lo preferisco integrale, con capperi e limone. In barca dà la giusta energia. L'ho riproposto a casa, senza successo...»

di **Chiara Amati**
foto di Martina Orsini

«Il salvataggio della francese Autissier? Un dovere morale. Quando sei nel mezzo di una regata, a 200 miglia da un velista alla deriva, al diavolo la gara! Molli tutto, cambi rotta e vai a soccorrerlo. Lei, Isabelle, l'ho acciuffata dopo 24 ore in ammollo nel Pacifico, al largo della Nuova Zelanda. Mi ha abbracciato. Le ho preparato una pasta, come solo un italiano sa fare, si è sentita a casa». Classe 1966, milanese, Giovanni Soldini, una vita trascorsa a solcare gli oceani — «solitario o in team, sono al timone da oltre quarant'anni» — minimizza: «Il mio, nel 1999, non fu un atto eroico. Il coraggio è altra cosa. È rincorrere i propri sogni, costi quel che costi, e realizzarsi pur sapendo di avere tutti contro». A cominciare dai genitori che immaginano per lui un futuro da ingegnere o avvocato. «Un giorno dissi loro che lo studio non faceva per me. Scappai di casa con un tarlo nel cuore — ammette —. Fu più difficile di una traversata in balìa dei marosi: ero il figlio scavezzacollo che li aveva delusi». Oggi il velista dei record — all'attivo, tra i recenti, il primato del mondo 2018 sulla rotta Hong Kong–Londra con il trimarano Maserati Multi 70; nel 2019, sempre in team e con la stessa imbarcazione, il primo posto alla RORC Caribbean 600 con inizio e fine ad Antigua; ad aprile 2021 la Plymouth-La Rochelle, ma sono solo alcuni — è un uomo appagato. Merito di quella barca che è un universo in miniatura: «In poco più di 20 metri si concentrano i problemi del mondo. Capisci quanto sia importante la cooperazione in spazi sacrificati dove il dettaglio fa la differenza. Bisogna partire leggeri per essere veloci: ne va delle prestazioni». A bordo nulla è lasciato al caso. Le scorte di cibo non hanno imballaggi. In cambusa riso, legumi, cereali, biscotti. «Poi niente carne e pesce. Vanno conservati in frigo, che a bordo non è contemplato: consuma troppo ed è pesante. L'acqua? Preziosissima. Venti litri al giorno devono bastare per l'intero equipaggio, sei o sette persone. E per il menu: con un bicchiere in pentola a pressione — vitale, non potrei salpare senza — preparo di tutto. L'asso nella manica: la pasta, il più etico dei piatti. Quel che resta del liquido di cottura lo riutilizzo per bollire delle patate o lavare le stoviglie. Gli amidi sgrassano quanto un detersivo. E non inquinano». È figlio del mare Soldini: lo conosce, lo teme, lo rispetta, lo ama. E, fuor di regata, vi si rifugia ogni volta che può. Insieme a Benedetta, la moglie, e ai loro quattro figli. Ai quali insegna il valore inalienabile della libertà. E l'ardire di perseguirla, «anche quando il vento soffia avverso».

Io, figlio degenere, ho lasciato gli studi per il mare. Oggi però sono un uomo realizzato

L'acqua? Un bene da preservare Con un solo bicchiere cucino la pasta per l'intero team